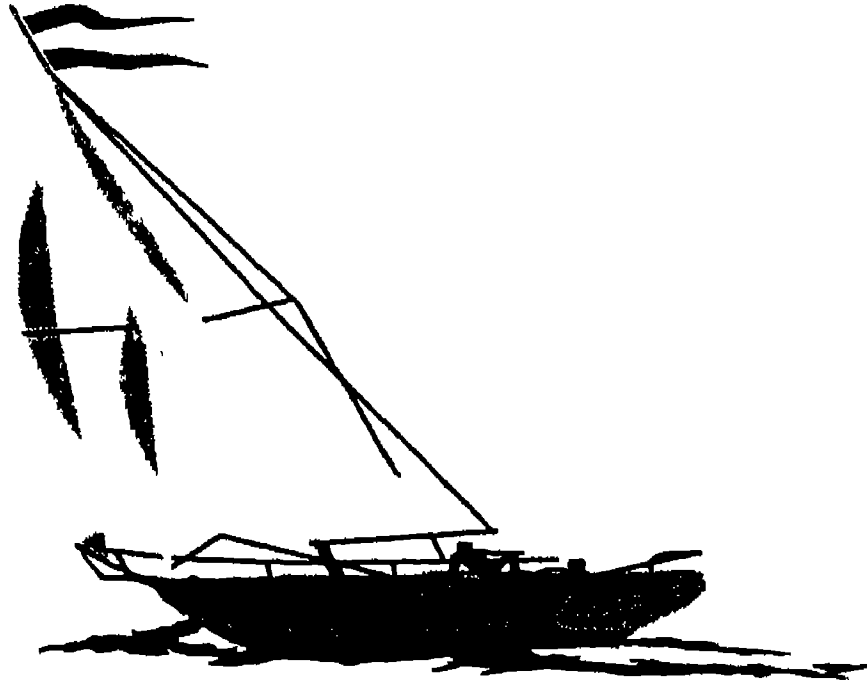
జీవిత నౌక



రచన - సంకలనం

కాలూరి సీతారామాంజనేయులు

న్యాయవాది, హైదరాబాద్

ఫోన్ నెంబర్ : 3394495

వెల రూ.27/-

చిత్రభాను సంవత్సరము
ఆగష్టు - 2002

ప్రతులు - 500

ప్రాప్తిస్థానములు :

Sri K.S.R. Anjaneyulu,
Advocate
6th Lane, Park Road,
Krishnanagar,
GUNTUR - 6.

Sri K.S.R. Anjaneyulu,
Advocate
IC - 91,
Erramanzil Colony,
HYDERABAD - 082.

ఓం

జీవిత నావ - విషయ సూచిక

పేజీ నెం.

-::-

Dr.K.Sadasiva Rao, M.S.,
Ex-Member, Legislative Assembly
(Peddakurapadu)
Andhra Pradesh

Phones: 0863-230279 ®
231090 ®
Hosp. 0863 - 220038
Lakshmipuram, Guntur - 522 007

1. పరిచయం

శ్రీ కాలారి సీతారామాంజనేయులు గారు రచించిన *"జీవిత నావ"* పుస్తకాన్ని ఆమూలాగ్రంగ చదివాను. ఇందులో వారి జీవితచరిత్ర కొద్దిగాను, వారి అనుభవాలు, అభిప్రాయాలతో పాటు ప్రపంచ మేధావుల, తత్త్వవేత్తల అభిప్రాయాలను ఎక్కువగా సేకరించి మనముందు ఉంచారు. రచయిత ఆంజనేయులుగారు పల్లెటూరిలో జన్మించి, ఉన్నతవిద్యావంతుడై, న్యాయవాదిగా గుంటూరులో దాదాపు 40 సంవత్సరాలు వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వహించి ప్రస్తుతము హైదరాబాదులో వుంటూ ఈ గ్రంధాన్ని రచించారు.

ఏ దశ లోను, నవీన నాగరికత పట్ల ఆకర్షితుడు కాలేదు. మన సనాతన ధర్మం విశిష్టమైనదిగా నమ్మి ఆచరించిన వ్యక్తి. త్వరత్వరగా మారుతున్న జీవిత విలువల కంటె, మన సనాతన ధర్మమే, మానవులను కాపాడగలదనే ధృఢమైన నమ్మకము కలిగిన మేధావి శ్రీ ఆంజనేయులుగారు.

తెలుగు, ఇంగ్లీషు సాహిత్యాలను క్షుణ్ణంగా చదివి, ఆ విజ్ఞానాన్ని అందరికీ అందించాలనే సహృదయంతో యీ పుస్తకం మన ముందుంచారు. ప్రతి ఒక్కరూ చదివి ఆనందించటమే కాక, ఆలోచన చేయవలసిన రచన. సమాజంలో నిత్యము మనము ఎదుర్కొనే సమస్యలను గురించి లోతుగా ఆలోచించి వారి అభిప్రాయాల్ని పొందుపరచారు.

నూతనంగా జీవిత ప్రవాహంలోకి ప్రవేశించే యువకులకు పట్టుకొమ్మగా ఉపయోగ పడగల గ్రంధమని నా ప్రగాఢ విశ్వాసము.

ఇట్లు
కాసరనేని సదాశివరావు

జీవిత నావ -

2. తొలి పలుకు

నేటి మానవునికి అనేక మంచి అవకాశములు ఉన్నప్పటికి ఆరోగ్య పరంగా, ఆర్థిక పరంగా, సాంఘిక పరంగా గౌరవప్రదమైన జీవనము సాగిస్తున్నాడా లేక లోగడ మానవుడు శాంతి యుతంగా, సంతోషంగా, సహకారయుతంగా జీవించాడా అంటే నేటి మానవులు బాధలు, అశాంతి, అనుమానములతో జీవన యాత్ర చేయుచున్నారు. నేటి సమాజములో ప్రేమ కంటె ద్వేషము, కరుణకంటె అసూయ, సత్యం కంటె కపటం చోటు చేసికున్నాయి. అన్నిటికీ డబ్బే ముఖ్యాధరమైనది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన పిమ్మట నైతిక విలువలు అడుగంటి పోయాయి. ఓట్లను అమ్ముకుంటూ ఎన్నికలు ఎప్పుడు వస్తాయా ? అని ఎదురు చూస్తున్నారు. నైతిక విలువల పతనం అన్ని రంగాలకు ప్రాకినది. సమాజంలో రకరకాల వృత్తుల వారు జీవనాన్ని సాగిస్తున్నప్పటికి వ్యవసాయ దారులు అనేక ఇబ్బందులకు లోనవుతూ జీవచ్ఛవాలుగా జీవనం సాగిస్తున్నారు. భావి భారత పౌరులుగా ఉండవలసిన విద్యార్థులు కూడా అనేక ఒత్తిళ్ళకు లోనై విపరీతంగా విద్యకు ఖర్చు పెట్టి ఉద్యోగం రానపుడు నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవుతున్నారు.

జీవన యాత్రలో విద్యార్థిగా, గురువుగా, భర్తగా, భార్యగా, ఉద్యోగిగా, వ్యాపారిగా, వైద్యునిగా, ఇంజనీరుగా, న్యాయవాదిగా, న్యాయమూర్తిగా, ప్రజా ప్రతినిధిగా ఎవరి బాధ్యతలను వారు నిర్వర్తిస్తున్నారా లేకా నిర్లక్ష్యం చేయుచున్నారా అనే విషయం ప్రతి వారు ఆత్మ పరిశోధన చేసుకోవాలి. నేటి ఎన్నికలు సక్రమంగా జరగాలంటే సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరు మార్పు చెందాలి. మనం మారనిదే చట్టాల వల్ల ఎటువంటి మార్పు రాదని మనం ఎప్పటికప్పుడు చూస్తున్నాము.

దేశంలోని అన్ని రంగాలలోని ప్రజలకు సాంఘిక న్యాయము, ఆర్థిక న్యాయము, ఉద్యోగ భద్రత సక్రమముగా జరుగుటకు శాసన వ్యవస్థ, పరిపాలనా వ్యవస్థ, న్యాయ వ్యవస్థల మధ్య సంపూర్ణ సహకారం అవసరం - ఏ రంగంలోని పౌర పాట్లనైనను వెంటనే సరిదిద్ది సత్వర న్యాయము చేకూర్చ వలసిన బాధ్యత న్యాయ మూర్తుల భుజస్కంధముల పై ఉన్నది. వివాదముల పరిష్కారమునకు జరుగుచున్న ఆలస్యమును తొలగించి సత్వరముగా పూర్తి న్యాయమును న్యాయమూర్తులు చేయ వలయును. న్యాయ వ్యవస్థ నిర్భయంగా న్యాయంగా వ్యవహరించక పోతే దేశానికి అన్నీ అరిష్టాలే.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో మనం ఎవరి పనిని వారు సక్రమముగా చేసికుంటూ మహా మహులు చెప్పిన సూక్తులను మననం చేసికుంటూ వాటిని ఆచరణలో పెట్టుట మన కర్తవ్యం. ఈ చిన్న పుస్తకములో ప్రముఖులు చెప్పిన చాల సూక్తులను సేకరించి పొందు పరిచాను. మనం కష్ట పడి కృషిచేసి ఆదర్శవంతముగా ఉండిన యెడల ఎవరంతటికి వారు జీవిత లక్ష్యాలను చేరవచ్చును. మనం నిర్లక్ష్య వైఖరి అవలంబించి కలహించుకుంటూ ఎవరికి వారు చేతులు దులుపుకుంటే మన జీవిత నావ చివర మజిలీకి చేరకుండా మధ్యలోనే మునిగిపోయే ప్రమాదముంది. స్వాతంత్ర్య సముపార్జనకు మన నాయకులు కుల, మత విచక్షణ లేకుండా ఎంతటి ప్రాణ త్యాగం చేసినది. ఇప్పటి నాయకులు అనుసరిస్తున్న పద్ధతులకు ఎటువంటి పోలిక లేదు.

ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను గ్రహించి ప్రతి వారు ప్రయోజనం పొందుతారని, ప్రతి వారు కష్టపడి పనిచేస్తూ మైత్రి భావంతో ఆరోగ్యకరమైన, సేవాయుతమైన జీవితాన్ని సాగిస్తారని ఆశిస్తూ.

IC-91, ఎర్రమంజిల్ కాలనీ
హైదరాబాద్
తేది. 15.08.2002

రచన - సంకలనం
కాలారి సీతారామాంజనేయులు
న్యాయవాది

అంకితం

నన్ను కనిపెంచి, పోషించి, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించి, పెద్దవాణ్ణి చేసిన కీర్తి శేషులు గుంటూరు జిల్లా, తుళ్ళూరు మండలం, అనంతవరం గ్రామ కాపురస్తులు నా తల్లి కాలారి రామాయమ్మ, తండ్రి రామయ్య గార్లకు ఈ పుస్తకమును అంకితమివ్వడమైనది.

ఇట్లు
మీ భవదీయుడు
కాలారి సీతారామాంజనేయులు
న్యాయవాది, హైదరాబాద్

3. ప్రార్ధనా శక్తి

ధనబలం, విద్యా బలం, యవ్వన బలం, పదవీ బలం కన్నా ప్రార్ధనా బలం శక్తివంతమైనది.

" అనంతనామ ధేయాయ

సర్వాకార విధాయినే

సమస్త మంత్ర వాచ్యాయ

విశ్వైక పతయే నమః "

తాత్పర్యము : విశ్వానికి పతి అయిన మహా విష్ణువు తన భక్తులకు అధీనంలో ఉంటాడు. కోరిన కోర్కెలను తీరుస్తాడు. ఎన్ని పేర్లతో పిలిచిన పలుకుతాడు.

పసి బిడ్డ ఏడ్పు విని తల్లి పనులను పక్కన బెట్టి బిడ్డను ఎలా లాలిస్తుందో, అలాగే " గోవిందా" "మాధవా" అని ఆర్తితో పిలిస్తే నారాయణుడు భక్తులను రక్షిస్తాడు.

ప్రార్ధన చేస్తే బుద్ధి మాంద్యము తొలగిపోతుంది. సర్వ సౌఖ్యాలు సమకూరుతాయి.

ప్రార్థనలు

శ్రీ విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన

శ్లో॥ "శుక్లాం బరధరం విష్ణుం - శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోప శాంతయే ॥
అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశం
అనేకదంతం భక్తానాం ఏకదంతము పాస్మహే ॥

- దారిద్ర్యాన్ని దహించే శివస్తోత్రం -

1. విశ్వేశ్వరాయ నరకార్ణవ తారణాయ, కర్ణామృతాయ శశిశేఖర ధారణాయ !
కర్పూర కున్దధవళాయ జటాధరాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః: శివాయ!!
2. గౌరీ ప్రియాయ రజనీ శకలాధరాయ, కాలాంతకాయ భుజగాధిప కంకణాయ.!
గంగాధరాయ గజరాజ విమర్ధనాయ, దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ నమః శివాయ!!
3. భక్తి ప్రియాయ భవరోగ భయాపహాయ, ఉగ్రాయ దుర్గభవ సాగర తారణాయ !
జ్యోతిర్మయాయ పునరుద్భవ వారణాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ!!
4. చర్మాంబరాయ శవ భస్మ విలేపనాయ, ఫాలేక్షణాయ ఫణికుండల మండితాయ !
మంజీరపాద యుగలాయ జటాధరాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ !!
5. పంచాననాయ ఫణిరాజ విభూషణాయ హేమాంశుకాయ, భువన త్రయ మండనాయ
ఆనందభూమి వరదాయ, తమోహరాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ !!
6. భానుప్రియాయ దురితార్ణవ తారణాయ, కాలాంతకాయ కమలాసన పూజితాయ !
నేత్రత్రయాయ శుభలక్షణ లక్షితాయ, దారిద్ర్య దు:ఖదహనాయ నమః శివాయ !!
7. రామ ప్రియాయ రఘునాధవరప్రదాయ, నాగ ప్రియాయ నాగరాజనికేతనాయ !
పుణ్యాయ పుణ్యచరితాయ సురార్చితాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ !!
8. ముక్తేశ్వరాయ ఫలదాయ గణేశ్వరాయ, గీత ప్రియాయ వృషభేశ్వర వాహనాయ !
మాతంగ చర్మవసనాయ మహేశ్వరాయ, దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ!!
9. గౌరీ విలాస భువనాయ మహోదయాయ, పంచాననాయ శరణాగత రక్షకాయ !
శర్వాయ సర్వజగతా మధిపాయ, తస్మై దారిద్ర్య దు:ఖ దహనాయ నమః శివాయ!!

ఫలశ్రుతి

వసిష్ఠేన కృతం స్తోత్రం సర్వరోగ నివారణం. సర్వ సంపత్కరమ్ పుత్రపౌత్రాది వర్ధనమ్
త్రి సంధ్యం యః పఠేన్నిత్యం సహి స్వర్గం అవాప్నుయాత్ !!

వశిష్ఠునిచే రచింపబడ్డ ఈ స్తోత్రాన్ని ప్రతి రోజూ త్రి సంధ్యాకాలాల్లో పఠించే వారు సర్వరోగనివారణను, అష్టైశ్వర్య సిద్ధిని. పుత్ర పౌత్రాదిక వంశ వృక్ష సంవృద్ధినీ పొంది పుణ్యలోకాలను చేగుకుంటారు

- శ్రీ దుర్గాదేవి స్తోత్రము -

అమ్మలగన్నయమ్మ ముగురమ్మల మూలపుటమ్మ
చాల పెద్దమ్మ సురారులమ్మ కడుపారడి బుచ్చినయమ్మ
దన్నులో నమ్మిన వేల్పుటమ్ముల మనమ్ముల నుండెడి యమ్మ
దుర్గమాయమ్మ, కృపాబ్ధి యిచ్చుత మహత్వకవిత్వ పటుత్వ సంపదల్

- శ్రీ లక్ష్మీదేవి స్తోత్రం -

లక్ష్మీం క్షీర సముద్ర రాజతనయాం శ్రీ రంగ ధామేశ్వరీం
దాసీ భూత సమస్తదేవవనితాం లోకైక దీపాంకురాం
శ్రీ మన్మంద కటాక్ష లబ్ధ విభవత్ బ్రహ్మేంద్ర గంగాధరాం
త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియాం

శుద్ధ లక్ష్మీ ర్మోక్ష లక్ష్మీర్జయ లక్ష్మీ సరస్వతీ
శ్రీ లక్ష్మీర్వర లక్ష్మీశ్చ ప్రసన్నామమ సర్వదా
నమస్తే స్తు మహామాయే శ్రీ పీఠే సురపూజితే
శంఖ చక్రగదా హస్తే మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే

- శ్రీ విష్ణుమూర్తి ప్రార్థన -

శ్లో నమోస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్రకోటీ యుగధారిణే నమః

- శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి ప్రార్థన -

అతులిత బలధామం స్వర్ణశైలాభ దేహం
దనుజవన కృశానం జ్ఞాని నామగ్రగణ్యాం
సకల గుణనిధానం వానరాణా మధీశం
రఘుపతి ప్రియ భక్తం వాత జాతం నమామి

గోష్ప దీకృత వారాశిం
మశకీకృత రాక్షసమ్
రామాయణ మహామాలా రత్నం
వందే నిలాత్మజమ్

యత్ర యత్ర రఘునాధ కీర్తనమ్ తత్ర తత్ర కృత మస్త కాంజలిమ్
బాష్పవారి పరిపూర్ణలోచనమ్ మారుతిం నమత రాక్షసాంతకమ్

- శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి ప్రార్థన -

శ్లో షడ్వక్త్రాం శిఖి వాహనమ్ త్రినయం చిత్రాంజ రాలంకృతమ్
శక్తిం వజ్రమసిం త్రిశూల మభయం ఖేటం ధనుశ్చక్రమ్
పాశం కుక్కు ట మంకుశంచవరద దోర్భిర్ధధానం సదా
ధ్యాయే దీప్సిత సిద్ధిదం శివసుతం స్కంధం సురారాధితమ్

- శ్రీ సరస్వతీ దేవి స్తోత్రము -

ఓం సరస్వత్తి నమస్తుభ్యం । వరదే కామరూపిణీ ।
విద్యారంభం, కరిష్యామి! సిద్ధిర్భవతు మేసదా ।
పద్మపత్ర విశాలాక్షి ! పద్మ కేసర వర్ణిని !
నిత్యం పద్మాలయాం దేవి ! సామాం పాతు సరస్వతి !
భగవత్తి భారతీ ! నిశ్శేష జాడ్యా పహా !!

ఈ సరస్వతీ ధ్యానము చేసినచో సర్వులకు సర్వ విద్యలు సులభముగా సమకూరును మేధాశక్తి, ధారణాశక్తి కలుగును.

- నవ గ్రహ ప్రార్థనా శ్లోకములు -

సూర్యుడు:- జపా కుసుమ సంకాశం, కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం !
తమోఘ్నం సర్వ పాపఘ్నం ప్రణమామి దివాకరం !!

చంద్రుడు:- దధిశంఖ తుషారాభం క్షీరార్ణవ సముద్భవం !
నమామి శశినం దైవం శంభోర్మకుట భూషణం !!

కుజుడు:- ధరణీగర్భ సంభూతం విద్యుత్కాంతి సమప్రభం !
కుమారం శక్తిహస్తంచ మంగళం ప్రణమామ్య హం !!

బుధుడు:- ప్రియంగు కలికా భాసం రూపేణా ప్రతి మంబుధం !
సౌమ్యం సర్వ గుణోపేతం నమామి శశినందనం !!

గురుడు:- దేవానాంచ ఋషీనాంచ గురుం కాంచన సన్నిభం !
వందే భక్త్యా త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిం !!

హేమ కుంభ మృణా లాభం దైత్యానాం పరమం గురుం !
సర్వశాస్త్ర ప్రవక్తారం భార్గవం ప్రణమామ్యహం!!

నీలాంజన సమాభాసం రవి పుత్రం మహాప్రభుం !
చాయా యాగర్బ సంబూతం శనించ ప్రణమామ్యహం !!

అర్ధకాయం మహావీర్యం చంద్రాదిత్య విమర్దనం !
సింహికాగర్భ సంభూతం రాహుంతం ప్రణమామ్యహం !!

పాతాళ ధూమ్ర సంకాశం తారకా గ్రహమస్తకం !
రౌద్రం రుద్రాత్మకం ఘోరం తంకేతుం ప్రణమామ్యహం !!

- శ్రీ రామ స్తోత్రము -

ఆపదామప హర్తారం దాతారామ్ సర్వ సంపదామ్ !
లోకాభి రామం శ్రీ రామం భూయో భూయో నమామ్యహం!!
రామాయ రామభద్రాయ రామ చంద్రాయ వేధసే !
రఘునాధాయ నాధాయ సీతాయాః పతయే నమః !!

హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే!
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే !!

శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి స్తోత్రం

వినా వేంకటేశం న నాథో న నాథః
సదా వేంకటేశం స్మరామి స్మరామి!
హరే వేంకటేశ ప్రసీద ప్రసీద
ప్రియం వేంకటేశ ప్రయచ్ఛ ప్రయచ్ఛ!!

- సూర్యభగవానుని ప్రార్థన -

1. భానో భాస్కర మార్తాండ చండరశ్మే దివాకరః ।
ఆయుః ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, పుత్ర మిచ్ఛామి దేహియే !!

2. ఉదయం బ్రహ్మ స్వరూపం
మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరం ।
సాయంకాలే తథా విష్ణుం
త్రిమూర్తి స్తు దివాకర ః !!

3. శ్రీ సూర్యనారాయణా వేద పారాయణా ।
లోక రక్షామణీ దైవ చూడామణీ !!

4. సూర్యనారాయణం దేవం సచ్చిదానంద సద్గురుమ్ ।
అజ్ఞాన ధ్వాంతనాశాయ వందే సర్వాత్మకమ్ రవిమ్ !!

- గాయత్రీ మంత్రము -

ఓం భూ ర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గో దేవస్య ధీ మహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

- మంత్రార్థము -

ఓ సచ్చిదానందానంత స్వరూప! ఓ నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త స్వభావ! ఓ నిరాకార! సర్వశక్తి మంతుడవగు ఓ న్యాయవాదీ ! ఒ కరుణామృత వారిధీ! నీ దివ్యము వరేణ్యము నగు విజ్ఞాన రూపమును మేము నిత్యముపాసింతుము . మాకు ధారణ శక్తి గల బుద్ధి నిత్తువు గాక. మే మా బుద్ధి సహాయమున బ్రహ్మ చర్యాది సద్వ్రతముల నాచరింతుము గాక. విద్యా విజ్ఞానాదులను పొంది పరమ సుఖముల నందుదుముగాక

- శ్రీరామ నామ మహిమ -

ప్రకృతి అనే విజ్ఞాని ఆయుధాగారంలో రామనామం చాలా శక్తివంతమైన ఆయుధం . దీనివిషయంలో ఎవరూ ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.

ఆ మధ్య ఒక ప్రసిద్ధుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుడు నాతో (గాంధీ) ఇలా చెప్పాడు . నాకు జ్ఞానం వచ్చినప్పటినుంచీ నేను మందులు ఇస్తూనే ఉన్నాను. శారీరక రోగాలకి కూడా రామ నామం మంచి మందు అని మీరు అంటుంటారు కదా? మీరు చెప్పిన దానికి వాగ్బటుని గ్రంధంలోను, చరకుని గ్రంధంలోను కూడా ప్రమాణం ఉన్నదని నేను గ్రహించాను.

రామ నామ జపం మానసిక రోగాలన్నింటినీ పోగొట్టుతుందనే విషయం పర్వతాలు ఎంత ప్రాచీనమైనవో అంత ప్రాచీనమైన సత్యం. పెద్దదానిలో చిన్న వన్నీ ఇముడుతాయి కదా? అందుచేత రామ నామం శారీరకరోగాలకు కూడా అమోఘమైన మందు అని నా దృఢ విశ్వాసం.

ప్రకృతి చికిత్స చేసే వైద్యుడు " నన్ను పిలవండీ, మీ రోగాలు కుదురుస్తాను " అని ఎవరితోనూ చెప్పడు. అన్ని రోగాలను నివారించే శక్తి ఒకటి ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఉంది. దానిని జాగృతం చేసి జీవనంలో ఉపయోగించేటట్లు ఎలా చేసుకోవాలి అనేదే అతడు చెప్తాడు.

భారత దేశం ఆశక్తిని గుర్తించకలిగినట్లైతే మనం స్వతంత్రులం అవడం మాత్రమే కాదు మన దేశం ఆరోగ్యవంతులతో నిండిన దేశం అవుతుంది. ఈనాడు ఉన్నట్లుగా అంటురోగాలతోను, అనారోగ్యాలతోను బాధపడే దేశంగా ఉండదు

అయితే రామనామానికి ఉన్నశక్తికి కూడా కొన్ని హద్దులు, పరిధీ ఉన్నాయి. రామ నామం అభిచారిక ప్రయోగం వంటిది కాదు. ఎవడైనా మితిమీరి తిని బాధపడుతూ ఆ బాధతొలగించుకొని మళ్ళీ యధేచ్ఛగా తినాలి అనుకుంటే వానికి రామ నామం ఉపయోగించదు రామ నామాన్ని ఉత్తమమునైనా ఫలితాలు సాధించడానికే ఉపయోగించాలి. కాని చెడ్డ ఫలితాలకోసం ఉపయోగించకూడదు. అలా అయ్యే పక్షంలో చోరులు, దోపిడీ దొంగలు అత్యుత్తమ భక్తులు అయి ఉండేవారు. పవిత్రమైన హృదయం, ఇంకా పవిత్రత్వం సంపాదించుకొని సర్వదా పవిత్రులుగా ఉండ దలచిన వాళ్ళకే రామ నామం ఉపయోగిస్తుంది. విశృంఖల ప్రవర్తనకి ఇదెన్నడూ సాధనంగా ఉపయోగించదు. తిండి బోతుతనానికి మందు ఉపవాసమే కాని ప్రార్ధన కాదు. ఉపవాసం చేయవలసిన పని చేసిన తరువాతనే ప్రార్ధనకు అవకాశం కలుగుతుంది. అది ఉపవాసాన్ని సులభమైన దానిని గాను, సహింప శక్యమైన దానిని గాను చేస్తుంది.

అదే విధంగా ఒక వైపు శరీరాన్ని మందులతో నింపుతూ రామనామాన్ని గూర్చి మాటలాడడం అర్ధరహితం, హాస్యాస్పదం, రోగి మాటలకు అనుగుణంగా తననైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించే వైద్యుడు తననూ ఆ రోగినీ కూడా దిగజార్చి వేస్తున్నట్లే. తన శరీరాన్ని ఆ శరీరాన్ని ఇచ్చిన పరమేశ్వరుణ్ణి ఆరాధించడానికి సాధనంగా భావించడానికి బదులు దానిని ఒక పూజించదగిన వస్తువుగా చేసుకొని అది ఏదో విధంగా నిలబడడానికై ధనమంతా మంచి నీళ్ళ ప్రాయంగా ఖర్చుపెట్టడాన్ని మించిన దిగజారిపోవడం అనేది మరొకటి ఉంటుందా.

రామ నామం ఒక వైపు రోగానికి చికిత్స చేస్తూనే పవిత్రత్వం కలిగిస్తుంది. ఉన్నతిని ప్రసాదిస్తుంది రామ నామానికి ఉన్న ప్రయోజనాలు దానికి ఉన్న సీమలు ఇవే. (హరిజన పత్రిక 07.04.1946 నవజీవన ట్రస్టు వారి సౌజన్యంతో)

4. బాల్యము - ప్రాముఖ్యత

తల్లి గర్భంలో పడిన క్షణం నుండి 280 రోజులు తల్లి గర్భములో పెరిగి శిశువు బయట పడుతుంది. తల్లి సరియైన పోషకాహారము తీసుకుంటే తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మొదటి కాన్పుకు తల్లి చాలా యిబ్బంది పడుతూ బిడ్డ మీదగల ప్రేమతో అన్ని బాధలు సహిస్తుంది. ప్రసవించిన తరువాత కూడా 4 లేక 5 సంవత్సరముల బిడ్డ చేసే అల్లరి, చిలిపి పనులను ఓపికతో సహిస్తూ బిడ్డను అన్ని విధాలా సాకుతూ ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో తండ్రి బాధ్యత బహుస్వల్పము. ఈ బిడ్డలే పెరిగి పెద్దవారై తల్లిదండ్రుల ఆలస పాలన పట్టించుకొనక అనేక బాధలు పెట్టే ప్రబుద్ధులు ఉన్నారు. భారతీయ సంస్కృతిలో తల్లికి అధిక ప్రాముఖ్యతనిచ్చారు. అందుచేతనే తల్లి, తండ్రి, గురువు, దైవము అనే వరుస క్రమములో పూజించాలి అని చెప్పారు.

ఏ వ్యక్తికైనను 15 సంవత్సరములలోపు వయస్సు చాలా ముఖ్యము 5 సంవత్సర ముల లోపు పెట్టిన పోషకాహారమే వారికి జీవితాంతము ఉపయోగపడుతుంది. ఈ వయస్సులో పిల్లలకు పప్పు, నెయ్యి, బాగా పెట్టేవారు. పిల్లలలో ధారణశక్తి అనగా జ్ఞాపకశక్తి చాలా మెండుగా ఉంటుంది. ఈ వయస్సులో కంఠత వచ్చిన విషయాలు జీవితాంతం మరచిపోరు. ఈ వయస్సులో తల్లిదండ్రుల బాధ్యత ఎక్కువ - తల్లి దండ్రులు పిల్లల చేష్టలను గమనించుతూ సరియైన పద్ధతిలో పెట్టాలి. తల్లి దండ్రులే సరిగా శ్రద్ధ చూపక పోతే తమ పిల్లలకు మంచి పద్ధతులు నేర్పుటకు ఆకాశము నుండి ఎవరు దిగిరారు. ఆహార విషయాలు, ఆరోగ్య విషయాలు, నైతిక విలువలు, తోటి వారితో ఎలా ప్రవర్తించవలసిన మున్నగునవి పిల్లలకు తప్పక బోధించవలయును. చదువుకంటే ఇవి ముఖ్యం. పిల్లల ముందు, తల్లి దండ్రులు చీటికి మాటికి కలహించుకొనుట, అసభ్యముగా తిట్టుకొనుట, క్షమించరాని తప్పులు, పిల్లలను అనవసరముగా తిట్టుచూ వారి మనస్సులను గాయపరచరాదు. చీటికి మాటికి యితరుల పై కోప పడి అరచేవారు వారి ఆరోగ్యమును వారే చెడగొట్టుకుందురు. కోపంగా ఉన్న వ్యక్తి రక్తము విషముగా మారును. ఆ రక్తమును ఎలుకకు ఎక్కించిన ఆ ఎలుక వెంటనే చచ్చును. తల్లిదండ్రులు శాంతముగా ఉండుట

నేర్చుకోవాలి పిల్లల ముందు పిల్లలతో ఒకరు తెలివి కలవాడు, యింకొకరు తెలివి తక్కువ వాడు దేనికి పనికిరాని వెధవ అని అసలేనిందించరాదు.15 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకు ఆటలందు ఆసక్తి మెండు పిల్లలు ప్రతిరోజు ఆటలాడిన యెడల వారు శారీరకంగా, మానసి కంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటూ తోటి వారితో ప్రవర్తించవలసిన పద్ధతులు తెలిసికొందురు. ప్రస్తుతము పిల్లలను ఆటలాడుకోనివ్వక ఎప్పుడూ పుస్తకాలను చదువు, చదువు అని వత్తిడి చేయుట జరుగుచున్నది. 5 సంవత్సరములోపు పిల్లలను రాజుల వలె చూడాలి. 5 నుండి 15 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలను కొట్టకుండ కొడుతారేమోనన్న కళ్ళ బెదురుతో పెంచాలి. 15 సంవత్సరములు దాటిన పిల్లలను స్నేహితుల వలె చూచుకోవాలి. ఈ వయసులోని పిల్లలను అసలే కొట్టరాదు పిల్లలను గారాబముగా పెంచుతూ అనవసర విషయాలు వారితో చర్చించిన వారికి లాభముకంటె నష్టమే కలుగను.

సూక్తులు

1. బాల్యంలో ఉన్నంతటి స్వచ్ఛమైన సంతోషము, తాత్కాలికమైన విచారము మరెక్కడైనా ఉంటాయా? - ముల్కరాజ్ ఆనంద్
2. ఉదయం రోజును ప్రతిబింబించినట్లు బాల్యం మనిషిని ప్రతిబింబిస్తుంది - మిల్టన్
3. అన్నింటినీ ఆమోదించే వయసు బాల్యం - ముల్కరాజ్ ఆనంద్
4. వివేకం మనలను తిరిగి బాల్యావస్థలోకి తీసుకువెళుతుంది - పాస్కల్
5. చిన్న వయస్సులో విద్యను ఆర్జించక, యవ్వనంలో ధనాన్ని ఆర్జించలేక ఊరకే కాలక్షేపం చేసిన మనుషులు చివరకు దైన్యమైన బ్రతుకును అనుభవించక తప్పదు .
6. బాల్యంలో నేర్చుకొన్నది జీవితాంతం కొనసాగుతుంది .

5. జీవితం, విద్యా సముపార్జన, మాతృభాష, ఆలోచన, అవకాశం, విజ్ఞానం, వివాహం, ధైర్యసాహసాలు, జాప్యం, సహకారం, యోగ్యత, కీర్తి, విచక్షణ.

విద్య లేని వాడు వింత పశువు అని అంటారు. కాని విద్యతో జీవితానికి కావలసిన గుణగణాలు వస్తాయనే నమ్మకం లేదు. పూర్వపు రోజుల్లో అక్షరాభ్యాసము 5 వ సంవత్సరములో చేసేవారు. స్వామి వివేకానంద కు అక్షరాభ్యాసము 8 వ సంవత్సరములో జరిగినది. అక్షరాభ్యాసమునకు మానసిక పరిపక్వత ఉండాలి కాని ఇప్పటి రోజుల్లో 3 సంవత్సరాలలోనే అక్షరాభ్యాసము జరుగుచున్నది. నర్సరీ నుండి విద్యకు విపరీతముగా ఖర్చు పెట్టుచున్నారు. చిన్న వయస్సులో ధారణ శక్తి ఎక్కువగా ఉండును కనుక ఎక్కములు (Tables) నీతి పద్యములు అనగా సుమతీ శతకం. వేమన శతకం కంఠత చేయించాలి నీతి కథలు కూడా నిత్యము పిల్లలకు చెప్పవలయును. మాతృ భాషలో విద్యా బోధన మనస్సుకు హత్తుకు పోతుంది. మాతృ భాషలో కాకుండా ఆంగ్ల భాషలో విద్యా బోధన ద్వారా మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలను మరచి పోయే ప్రమాదము కలదు. ఏ జాతి అయినను వారి సంస్కృతి సంప్రదాయాలు మరచి పోయే యెడల జాతి త్వరలో నిర్వీర్యమై అది ముందుకు పోదు. వారి వ్యక్తిత్వము మంట కలసి పోవును.

ఏ కళ అయినను నేర్చుకొనుటకు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విషయమందు అభిరుచి ఉండును. అభిరుచి గల విషయంలో విద్య నేర్పించిన విద్యార్థులు ఉన్నత స్థితికి చేరగలరు. కానీ నేడు తల్లిదండ్రులకు ఇష్టమైన విషయాలను పిల్లల మీద బలవంతంగా రుద్దుతున్నారు. అందరు విద్యార్థులు, డాక్టర్లు కాలేరు. కరుణశ్రీ గా ప్రసిద్ధి చెందిన శ్రీ జంధ్యాల పాపయ్యా శాస్త్రి గారి రచనల వల్ల గాన గంధర్వునిగా ప్రసిద్ధి గాంచిన శ్రీ ఘంటశాల వెంకటేశ్వరరావు గారి గానామృతము వల్ల ఆంధ్రులు ఎంతగానో ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు.

మానవునికి విద్య ఎంత ముఖ్యమో, వివాహం కూడా ముఖ్య ఘట్టము. వివాహాలలో గుణ గణాలకు విద్యకు ప్రాదాన్యత యివ్వకుండా ధనానికి ప్రాధాన్యత నిస్తూ అనవసరంగా బాదలు కొనితెచ్చుకొనుచున్నారు. మహాభారతంలోని భీష్మ పర్వంలో ఎటువంటి విషయాలకు వివాహాలలో ప్రాధాన్యత నివ్వవలసినది స్పష్టంగా వ్రాయబడినది భార్యా భర్తలు విద్యావంతులు, గుణవంతులు అయినచో వారికి కలిగే పిల్లలు అమోఘమైన తెలివితేటలు కలవారుగా పుడతారు. ప్రతి కుటుంబములోను కనిష్ఠ సంతానము చాలా తెలివి తేటలు గలవారుగా ఉంటారు. ఈ విషయాలను మీరుపరిశీలించి తెలుసుకొనవచ్చును. నవీన సమాజంలో భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు అర్ధము చేసుకొనక చీటికి మాటికి కలహించుకొనుట అలవాటై పోయినది. విద్యావంతులలోనే సరియైన అవగాహన లేక వారి కలహము విడాకుల వరకు వెళ్ళుచున్నది. పిల్లలు గల భార్యాభర్తలు చాల జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలి. భార్యాభర్తల మధ్య అన్యోన్యత లేని ఎడల పిల్లలకు అనేక కష్టాలు ఇబ్బందులు కలుగును. జీవితంలో అనేక ఇబ్బందులు వస్తాయి. వాటిని ఓర్చుకొనే సహనం, ఓర్పు ఉండాలి. వివాహం అంటే నూరేళ్ళ పంట. తల్లిదండ్రులంటే తమ పిల్లలకు ప్రేమ, గౌరవాలు నానాటికీ తగ్గిపోవుచున్నవి . హైదరాబాదులో నా స్నేహితుడు న్యాయవాది శ్రీ జి.సి.వెంకటస్వామి గారికి నలుగురుపుత్రుల . నలుగురు ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నారు . ఉద్యోగంలోకి వెళ్లుటకు ఇంటినుండి బయలుదేరే ముందు తండ్రికి పాదాభివందనం చేయుట నేను చూచి చాలా ఆనందించాను . పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రులను ఈ ప్రకారంగా అభిమానించిన వారు ఎంతో సంతోషబడుదురు.

మనిషికి ధైర్య సాహసాలు ఎంతో అవసరం . అంటే ప్రతివాళ్లతో తగాదాలు పెట్టుకొని తమ బలమును ప్రదర్శించమని నా ఉద్దేశం కాదు . అవసరమైన ధైర్యసాహసాలు మాటలతోగాని, చేతలతోకాని ప్రదర్శించిన ఎడల వాళ్లు మిమ్ములను చులకనగా చూడక తగుగౌరవమును ఇచ్చెదరు . శ్రీ గోగినేనిరంగ నాయకులు అనగా (శ్రీ ఆచార్య రంగా) గారు స్థాపించిన కృషిక్ లోక్ పార్టీలో శ్రీ వీరాచారి గారు బ్రహ్మాండమైన ఉపన్యాసము చేసి ప్రజలను మంత్ర ముగ్ధులను చేసేవారు. ఉపన్యాసాలు చెప్పుటకు ధైర్యసాహసాలు భాషా పరిజ్ఞానం సమయస్ఫూర్తి కావాలి . గంభీరోపన్యాసం వల్ల రాజకీయాలలో నూటికి 50

మార్కులు సాధించినట్లే గ్రంధ రచన చేసి సమాజానికి ఎనలేని సేవ చేసిన మహానీయులు ఎందరో ఉన్నారు శ్రీ విశ్వనాధ సత్యనారాయణ గారు, శ్రీ గురజాడ అప్పారావు గారు శ్రీ కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు గారు , శ్రీ ఏటుకూరి వెంకట నరసయ్య గారు, శ్రీ రాయప్రోలు సుబ్బారావు గారు, శ్రీ గుర్రం జాషువా గారు, శ్రీ, శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావు గారు, డాక్టర్ సి నారాయణరెడ్డి గారు శ్రీ, తుమ్మల సీతారామమూర్తి చౌదరి గారు, డాక్టర్ సి అర్ రెడ్డి గారు మున్నగు వారు. సరియైన కవిత్వం వ్రాసి ప్రజలను సక్రమమైన మార్గంలో పెట్టే గ్రంధకర్తలు ఎప్పుడూ సజీవంగానే ఉంటారు

ఇటీవల చరిత్ర మున్నగు విషయాలు ప్రస్తుత సమాజానికి నిరుపయోగమనే వాదన బయలుదేరింది. చరిత్ర మన పూర్వకాలములో ప్రజల జీవన విధానం పరిపాలనా విధానం, ఏ రంగాలలో వారు అభివృద్ధి చెందినది, వారి నైతిక విలువలను మనం తెలుసుకొనుటకు చక్కని అవకాశం ఉండును. వాటిని తెలుసుకొని మనం జీవన విధానాన్ని రూపొందించుకొని మన వారి గొప్పతనాన్ని ఇతరులకు గర్వంగా చెప్పవచ్చును .

శారీరక బలం కంటే మానసిక బలం చాలా గొప్పది . శారీరక బలం ఉన్ననూ మానసిక బలం లేకుంటే పనిచేయలేడు . శారీరక బలం కొంత కాలానికి క్షీణిస్తుంది. మానిసిక బలం ఎప్పుడూ వృద్ధి చెందుతుంది . మనకు విజ్ఞానం ఎంత ముఖ్యమో విచక్షణ కూడా అంతే ముఖ్యం. విచక్షణ లేకపోతే మనం సరియైన కాలంలో సరియైన నిర్ణయం చేయలేము . ప్రజలలో సహకారం ఉంటే ఏ పనినైనా సాధించవచ్చును . సహకారం వలన ఇప్పుడు జలయజ్ఞం కార్యక్రమాలు ప్రజలు ఎంతో ఉత్సాహంతో చేస్తున్నారు. నీరే జీవులకు జీవనాధారం . ఆ విషయం ప్రజలు గ్రహించారు ఆలస్యం అమృతం విషం అంటారు . ఏ పని అయినను త్వరలో ప్రారంభిస్తే దాని ఫలితాలను త్వరలో మనం అనుభవించగలం. ప్రారంభమే సగం పని పూర్తి అయినట్లు, పని వాయిదా వేసినందువల్ల ఏ పనీ జరుగదు.

సూక్తులు

పుస్తకాలు మనతో ఉంటే మనం నరకంలో నైనా ఉండగలం- బాలగంగాధర తిలక్

ముసలితనం ఆలోచింప జేస్తుంది, యవ్వనం సాహసం చేయగలుగుతుంది - స్వామి వివేకానంద

విద్య మనిషి జీవితానికి వెలుగునిచ్చి మనోవికాసానికి తోడ్పడుతుంది - స్వామి వివేకా నంద

ఏ మంచి విషయాన్నైనా నిగ్రహం. ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోకుండా వినగలిగే సామర్థ్యాన్ని విద్య ప్రసాదిస్తుంది . - స్వామి వివేకానంద

అభిరుచికి అనువైన విద్య ఉండాలి, విద్యకు అనువైన ఉద్యోగం ఉండాలి - మహాత్మాగాంధీ

ఆత్మవంచకుడు పక్షిని ఇమ్మంటాడు . ధైర్యశాలి విల్లంబులు ఇమ్మంటాడు - శాస్త్ర సూక్తి .

ఆపదలో ధైర్యం ప్రదర్శించేవాడు వీరుడు - వాల్మీకి రామాయణం

ఈనాటి విద్య మన దేశంలో గొప్పవారు పుట్టారన్న పరిజ్ఞానమే కలిగించదు మన జాతి పురోభివృద్ధికి అనుకూలమైనదేదీ బోధింపబడడం లేదు . మన వాళ్లను గూర్చి పూర్తి నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. దీంతో మనం దౌర్బల్యమే నేర్చుకుంటున్నాము - స్వామి వివేకానంద

ధైర్య సాహసాలతో పనులు చేసేవారికే గెలుపు తరచుగా లభిస్తుంది ఫలితాలను గురించి భయపడే పిరికి పందలను గెలుపు అనుసరించదు జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ

హడావుడిగా అర్థంచేసుకోకుండా పది గ్రంధాలు చదవడం కంటె అర్థం చేసికుంటూ ఒక్క పేజీని చదివినా చాలు - చెస్టర్‌ఫీల్డ్

విద్య, వికాసం, పరిజ్ఞానం తరగని నిధులు, వాడుతున్న కొద్దీ పెరుగుతుంటాయి - జె.ఎమ్ . క్వార్క్

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తప్పనిసరిగా మాతృభాషను అభ్యసింపజేయాలి మాతృభాష మన ఉనికిని కల్పిస్తుంది గుర్తింపు నిస్తుంద మాతృభాష తల్లి లాంటిది అందువల్ల మాతృభాషను మరవకూడదు దూరం చేసికోకూడదు . దానికి ద్రోహం చెయ్యకూడదు యునెస్కో ప్రతి సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 21 తేదీని మాతృభాషాదినంగా పాటించాలని నిర్ణయించింది .

'శ్రద్ధవాన్ లభతే జ్ఞానమ్' శ్రద్ధ ఉన్నవాడికే జ్ఞానం లభిస్తుంది . - స్వామి వివేకానంద

బాధల్లో, కష్టాల్లో మగ్గి మనస్సు, చిందరవందరైనప్పుడు గాని మనిషికి జ్ఞానోదయం కలుగదు - సోలెన్ కీర్క్ గార్డ్

విజ్ఞానమును సంపాదించువాడు ధన్యుడు. బంగారం సంపాదించడం కంటె విజ్ఞానం సంపాదించుట మేలు - బైబిల్

విజ్ఞానమే మన అంతిమ శ్రేయస్సు - సోక్రటీస్

నీ విచక్షణే నీకు ఉపాధ్యాయుడుగా ఉండాలి . మాటకీ చేతకీ, చేతకీ-మాటకీ పొంతన ఉండేటట్టు చూచుకో . విచక్షణ లేని వీరత్వం వన్నె కెక్కదు - షేక్స్పియర్ .

ఖాళీ సమయాన్ని సమర్థంగా వినియోగించగలగటం నాగరికత ముఖ్య లక్షణం - బెట్రాండ్ రస్సెల్

సృజన వాంఛే శాస్త్ర పరిశోధనకు ప్రధాన ప్రేరణ - సర్ సి.వి.రామన్

ఒక పువ్వునో సీతాకోక చిలుకనో రూపాన్ని బట్టి నిర్ణయించవచ్చును . మానవుని నిర్ణయించలేం - రవీంద్రనాధ ఠాగూర్

ధైర్యం మానవుని సుగుణాలలో మొదటిది . దీని నాణ్యతే మనిషికి అన్ని సుగుణాలను తప్పకు ఆర్జించి పెడుతుంది - విన్స్టన్ చర్చిల్

పరీక్షించి గాని మనిషిని విశ్వసించకు . విశ్వసించిన వాడికి నీప్రాణం ఇవ్వు - తిరుక్కురల్

నేను నా జీవితంలో ఒక విషయం గ్రహించాను ఎవడైతే తనను గురించి 35
అతి జాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తాడో, వాడు అడుగడుగునా అపాయాల పాలవుతూ
ఉంటాడు గౌరవ మర్యాదలు పోతాయని ఎవడైతే భయపడుతుంటాడో 36
వాడికి తరచూ అవమానాలే ఎదురవుతుంటాయి ఎవడైతే ఎప్పుడూ
నష్టం గురించి భయపడుతుంటాడో వాడికి ఎప్పుడూ నష్టమే 37.
ఎదురవుతుంది - స్వామి వివేకానంద 38.
కొద్దిగా లోకజ్ఞానం , సహనం, హాస్యరసజ్ఞత ఉంటే నీవు హాయిగా 39.
జీవించగలవు - సోమర్ సెట్ మామ్
మనకు ఉన్నదానిలో సంతృప్తి పడటం ఉత్తమం . కానీ మనకున్న జ్ఞానం 40.
చాలనుకోవడం అజ్ఞానం డా . సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్
తను చేసిన మంచి పనిని పదే పదే తనేచెప్పుకోవడం వల్ల ఆపని మంచిని 41.
కోల్పోతుంది - సూక్తి
మేధస్సును వ్యక్తిత్వంతో రాణింపచేయలేనివాడు విఫలమవుతాడు - థామ్ 42.
ఫోర్డ్
విద్య విజ్ఞానాన్నిస్తుంది పఠనం పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్నిస్తుంది - ఆంగ్ల సామెత 43.
వాగ్భూషణమే భూషణం - భర్తృహరి
ప్రపంచంలోని అన్ని విషయాలు మనకు ప్రకృతే నేర్పుతుంది - 44.
ఫ్రెంచి సామెత
విద్య ఐశ్వర్యంలో ఆభరణం వంటిది . దారిద్ర్యంలో ఆశ్రయం వంటిది - 45.
సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్
అదృష్టం ధైర్యవంతుల పక్షాన ఉంటుంది - ఇ .బి.వైట్ 46.
మహర్షులు మాట్లాడరు. మేధావులు మాట్లాడుతారు. మూర్ఖులు వాదిస్తారు
- నెహ్రూ 47.
జ్ఞానం ఉన్నచోట శక్తి ఉంటుంది . తెలివి ఉన్నచోట వెలుగు ఉంటుంది - 48.
బేకన్ 49.

తెలిసి తప్పులు చేసేవాడు మూర్ఖుడు వాడిని మార్చడం అసాధ్యం - గాంధీజీ

నేను జీవిస్తున్నందుకు నా తండ్రికి ఋణపడి ఉన్నాను సుఖజీవితం గడుపుతున్నందుకు నా ఉపాధ్యాయుడికి ఋణపడి ఉన్నాను . అలెగ్జాండర్

మన మెటువంటి వారమనేది మన మాటలలో బయట పడుతుంది - డేవిడ్

నేటి తెలివైన నిర్ణయమే రేపటి భవిష్యత్తుకు పునాది - గాంధి

పోరాటం చెయలేని వాడుపిరికివాడు పారిపోవడానికి తాపత్రయపడతాడు - హుబర్ట్

జీవితంలో ఉన్న కష్టమంతా మనకు ఏది కావాలో తెల్చుకోవడంలోనే ఉన్నది- జార్జిమూర్

మానవ మేధస్సు సాధించగల ఆయుధాలకు వుండేశక్తి సూక్తులకు వుంటుంది - జాన్ జె.బాడ్మాన్

మాతృ భాషలో విద్యను బోధించడం వల్ల మనసులు చురుకుగా పనిచేస్తాయి - రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

మంచి పుస్తకాలు చదవటం అంటే గత శతాబ్దాలకు చెందిన గొప్ప వ్యక్తులతో సంభాషించడం - రీనిడిస్కార్టిస్

నిజమైన విద్యను ఆర్జించే వ్యక్తి జీవితాంతం అవ్యక్తమైన ఆనందాన్ని అనుభవించగలడు - గోల్డ్స్మిత్

జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుని దాన్ని నిరుపయోగం చేసేవారు బండెడు పుస్తకాల బరువు మోసే మృగం లాంటివారు - సాది

కోపం అవివేకానికి, అవివేకం విచక్షణా రాహిత్యానికి దారితీస్తుంది. ఆ విచక్షణా రాహిత్యం నిన్ను అందరిలో అధముణ్ణి చేస్తుంది - పాల్ స్టొ

సాహసకృత్యాలు వెదజల్లే పరిమళమే కీర్తి - సోక్రటీస్

గొప్ప గొప్ప వాళ్లందరికీ నేస్తాలు పుస్తకాలే - కర్లి

విజ్ఞానం ద్వారా బలమైన తాత్వికత, నిజాయితీ, బుద్ధి కుశలత లభిస్తాయి. శ్రమ పట్ల గౌరవం ఏర్పడుతుంది - గోర్కీ

భూమి మీద మనిషంత గొప్పవాడు ఎవడూ లేడు . మనిషిలో మెదడంత 64
గొప్ప అవయవం మరొకటి లేదు - విలియం హామిల్టన్ 65.

ఒక్కోసారి మన నిర్ణయం వికటించి చేదు అనుభవం ఎదురైతే దాన్ని
సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేయాలి . కానీ వెంటనే కృంగిపోకూడదు - 60.
హెడ్గేవార్ 67.

పైపై మెరుగు పుట్టిళ్లు పాశ్చాత్య దేశాలు - స్వామి వివేకానంద

కష్టాలు బలహీనుణ్ణి పడగొడతాయి . బలవంతుణ్ణి అభివృద్ధి చేస్తాయి - 68.
సోరెబ్స్

ఊహా శక్తి జ్ఞానం కన్నా గొప్పది - ఆల్బర్ట్ ఐనస్టీన్ 69.

శీల నిర్మాణమే విద్య లక్ష్యం - హెర్బర్ట్ స్పెన్సర్

నీ ప్రతిమాటను. చర్యలను పొగిడేవారిని పట్టించుకోకు నీ పొరపాట్లను 70.
హెచ్చరించేవారిని గురించి ఆలోచించు - సోక్రటీస్ 71.

గ్రంధాలయాలలోని జ్ఞానవమంతా నీ మస్తిష్కంలో ఉంది . దానిని
దర్శించగలగాలి - స్వామి వివేకానంద

వెన్నెలలోని హాయిని, కోయిల పాటలోని కమ్మదనాన్ని, అమ్మలాలనలోని 73.
తీయదనాన్ని రుచి చూపిస్తుంది చదువు - అబ్రహాం

చనిపోవడానికి ఒక్క రోజు ముందైనా ఒక కొత్త విషయం నేర్చుకోకుండా 74.
జీవించానంటే నిజానికి నేను ఆ రోజేచనిపోయినట్లుగా భావిస్తాను - సోక్రటీస్

జీవితం ఒక గొప్ప విశ్వవిద్యాలయం. ఇందులోనేర్చుకోగలిగినంత 75.
నేర్చుకోవచ్చు - నెహ్రూ

బంగారానికి అగ్ని పరీక్ష. ధీరోదాత్తునికి ప్రతికూల పరిస్థితులే పరీక్ష - 76.
సెనెకా

అజ్ఞానం అనేది విజ్ఞానం వైపు పయనించే అవకాశం వుంది కానీ 77.
మూఢత్వం మాత్రం పతనం వైపుకే దారితీస్తుంది . - టాగూర్

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల జీవితాలకు దీపంలోని చమురులాంటివారు -
జార్జి

విద్య వల్ల వినయం, వినయం వల్ల వ్యక్తిత్వం, వ్యక్తిత్వం వల్ల ధనం, ధనం వల్ల ధర్మం, ధర్మం వల్ల సుఖం వరుసగా లబిస్తాయి - గాందీజీ

సరైన సమయానికి సరైన ఆలోచన సరైన నిర్ణయం లేకుంటే ప్రగతి శూన్యం - పటేల్

విద్య మనిషిలో పరిపూర్ణతను నింపుతుంది - జేమ్స్ కాథార్న్

సాహసమన్నది శారీరకమైనది కాదు. ఆత్మకు సంబంధించినదని గ్రహించిన వారు విజయులు కాగలరు - గాంధీజీ

చెడును విస్మరించి, మంచిని సంస్కరించి సంరక్షించుకోవడం యోగ్యతా లక్షణం - స్వామి వివేకానంద

ఎంతటి ఆపద వచ్చినప్పటికీ, ఎవరివద్దా దైన్యంతో ప్రవర్తించకూడదు - స్వామి వివేకానంద

అజ్ఞానం కన్న నిర్లక్ష్యం ఎక్కువ కీడు చేస్తుంది - ఫ్రాంక్లిన్

వ్యక్తి ఔన్నత్యానికి కొలబద్ద మేధస్సు కాదు, హృదయం - గాంధీజీ

పరస్పర విశ్వాసం పరస్పర సహాయం ద్వారానే గొప్ప పనులు, గొప్ప పరిశోధనలు జరుగుతాయి - హోవర్

తొందర తొందరగా పుస్తకం మొత్తం చదివేకంటే అర్థంచేసి కొని అర పేజీ చదవడం మేలు - మెకాలే

విచక్షణ జీవితానికి ఉప్పు కారం వంటిది. అది మన దగ్గర ఉంటే ఇతరులకు రుచికరమైన స్నేహాన్ని ఇవ్వగలుగుతాం - బోనీ

కా ర్లో కూర్చున్నంత మాత్రాన ఎవరూ గొప్పవారు కారు . దాని మీద కాకి కూడా కూర్చోవచ్చు - నెహ్రూ

విజ్ఞానం పొందాలనుకుంటే శ్రమించక తప్పదు. శ్రమ పడటం అనేది జీవన సూత్రం - రస్కిన్

విజ్ఞానం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది . ఒకటి ఒక విషయాన్ని గురించి మనకు పూర్తిగా తెలిసి ఉండటం మరొకటి ఒక విషయానికి సంబంధించిన

పూర్తి సమాచారం ఎక్కడ లభిస్తుందో మనకుతెలిసి ఉండాలి - శామ్యూల్ జాన్సన్ 88.

శరీరానికి వ్యాయామం వంటిదే మెదడుకు చదువు - రిచర్డ్ స్టీల్ 89

అనగనగ రాగ మతిశయించు రీతి విద్య చదువుతున్న కొద్దీ ఇంకా గొప్ప చదువు చదవాలనిపిస్తుంది - యూర్కీ 90

నీకు చదవటం చేతనయితే ప్రతి మనిషి కూడా ఒక గ్రంథంలాంటి వాడే - విలియమ్ 91

ఉత్తమ జీవితానికి మార్గం విజ్ఞానం, ప్రేరణ, ప్రేమ - రస్కెల్ 92.

పుస్తకాలు లేకుండా నేను జీవించలేను - థామస్ జెఫర్సన్

జడప్రాయంగా ఉన్న అమిత జ్ఞాన ం క ంటె చైతన్యరూపంలో ఉన్న పరిమిత జ్ఞానం ప్రయోజనకరం - ఖలీల్‌జబాన్ 93.

డబ్బు, కాలం ఈ రెండు జీవితంలో చాల బరువైన సమస్యలు . ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకటి అవసరానికి మించి వుండి కూడా దాని ఉపయోగం తెలియక పోతే అంతకన్నా దురదృష్టం మరొకటి ఉండదు - జాన్సన్ 94.

సి.పి. బ్రౌన్10-11-1798 లో కలకత్తాలో జననం, 19వ ఏట అక్షరాభ్యాసం చేసి, 7 సంవత్సరాలలో తెలుగు గ్రంధాలను జీర్ణించుకున్నాడు . 60 వేల ర 95.
ూపా యలను అప్పులను తెచ్చి వేలాది తెలుగు గ్రంధాలను సేకరించాడు. 96.
16 భాషలలో పాండిత్యం సంపాదించి 34 సంవత్సరాలు మన దేశంలో ఉద్యోగంచేసి లండన్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశాడు. 87వ 97.
ఏట 12-12-1884 లో లండన్ లో కన్ను మూశాడు. ఆయన తెలుగు భాషకు ఎనలేని సేవచేశాడు . 98.

వ్యక్తికి సంస్కారాన్ని పెంచి తన శక్తిని మెరుగుపరచడానికే విద్య ఉన్నది - బెట్రండ్ రస్సెల్ 99.

మనిషి జీవితంలో వచ్చే ప్రతిరోజూ క్రితం రోజుకన్నా కాస్తా కూస్తో ఎక్కువ విషయాలను నేర్పుతుండాలి - ఠాగూర్ 100.

ఏ పనిలో ఉత్సాహం, సాహసం, ధీరత్వం, బుద్ధి , శక్తి, పరాక్రమం లాంటి సుగుణాలుంటాయో అట్టి వానికి దైవ సహాయం కూడా ఉంటాయి .

ఏకాగ్రత తోనే జ్ఞాన సముపార్జన సాధ్యమవుతుంది - స్వామి వివేకానంద

పట్టుబట్టి సాధించుకోవలసింది కీర్తి. పదిలంగా సంరక్షించుకోవలసింది గౌరవం - గాంధీ

విజ్ఞానాభిలాష కోల్పోయిన వారు వృద్ధులు విజ్ఞానాభిలాషులు సర్వదా యువకులుగా వుండిపోతారు - హార్వే హల్‌మాన్

బాగా వికసించినప్పుడే పూలు కోసుకో ఆలస్యం చేస్తే వాడిపోతాయి. అలాగే వయస్సులో ఉన్నప్పుడే మంచి పనులు చెయ్యి ఆలస్యమైతే కాలం నీ చేతిలో ఉండదు . - ఎడ్మండ్ స్పెన్సర్

అవకాశం లేకపోతే సామర్థ్యం ఉన్నా నిరుపయోగం - నెపోలియన్

నిద్రపోయే ముందు ఆ రోజు మనం చేసిన పనులను గురించి ఒకసారి ఆలోచించుకొన్నట్లైతే, మరునాడు పొరపాటు చేయకుండా నివారించుకోవచ్చు - నెహ్రూ

విద్య అనేది బాల్యానికి పరిమితం కాదు .నాకున్న కొద్ది శక్తితో ఇంకా నేర్చుకోవలసిన విషయాలెన్నో ఉన్నాయి - స్వామి వివేకాన ంద

ప్రారంభంలో ఆసక్తిని, ముగింపులో తృప్తిని యిచ్చే పుస్తకమే నిజమైన మంచి పుస్తకం - లాంగ్‌మన్

శాస్త్రం, కళ ప్రపంచానికంతటికీ వర్తిస్తాయి . వీటికి జాతి విచక్షణ లేదు - గోథే

అమూల్యమైన ఉపదేశాలు భవిష్యత్కాలానికి, భావితరాల వారికి చుక్కానిలా పనిచేస్తాయి - రాజగోపాలాచారి

పిరికితనం మనిషిని నిర్వీర్యుణ్ణి చేస్తుంది . ఆత్మవిశ్వాశం మనిషిని విజయపథంవైపు నడిపిస్తుంది - నేతాజీ

విద్య చీకటిలో ఉన్నా నీ మేధస్సును తేజోవంతం చేస్తుంది - బెంటింక్

భయాన్ని అధిగమించడం జ్ఞాన సముపార్జనకు తొలిమెట్టు - బెట్రండ్ 117.
రస్సెల్
ప్రజలు నిన్ను పొగుడుతున్నారా, తిడుతున్నారా అన్నది అనవసరం. నిన్ను 118
గురించి చర్చిస్తున్నారా లేదా అన్నది ముఖ్యం - విన్స్టన్ చర్చిల్
జ్ఞానాన్ని ప్రేమించు అది నీకు ఘనత తెచ్చి పెడుతుంది - సాల్మన్ 119.
ఏం చెయ్యాలి ? ఎలా చెయ్యాలి ? అని అర్థమయ్యేవరకు చేస్తూనే
ఉండాలి - గోథే 120.
విద్యరానివాడు పునాది లేని ఇల్లు వంటివాడు - డా. ఎస్ .రాధాకృష్ణన్ 121
అవిద్య, రాగం, ద్వేషం, భ్రాంతి, మోహం ఈ ఐదు దు:ఖ కారాణాలు -
నెహ్రూ 122
మననం చేయని చదువు జీర్ణం కాని ఆహారం వంటిది - స్వామి వివేకానంద 123.
చాకచక్యం లేకపోతే ఏది నేర్చుకోవడమూ కుదరదు - డిజ్రాయిల్ 124.
దేవుడు తనకు సహాయం చెయ్యడు అని నిర్ణయించుకోవడానికి
మామూలు మనిషికి చాలా కాలం పడుతుంది - మెన్కెన్ 125.
నిరక్షరాస్యత మన దేశానికి తలవంపులు తెస్తున్న కళంకం. దీనిని
నిర్మూలించాలి - గాంధీజీ 126.
విద్యార్థి విజ్ఞానాన్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్లాలి . కాని విజ్ఞానం విద్యార్థిని
వెతుక్కుంటూ రాదు - టాగూర్
అనేకత్వంలో ఏకత్వాన్ని కనుగొనడమే జ్ఞానం - స్వామి వివేకానంద
అజ్ఞానం మనసుకు రాత్రి వంటిది . ఆ రాత్రిలో తారాచంద్రులు కూడా 127.
ఉండరు - కన్ఫ్యూషియస్ 128.
మానవుడు ఉపయోగించే అత్యంత శక్తివంతమైన ఔషధం మాటలు - కిప్లింగ్
ఒక మంచి సలహాకు, చెడు సలహాకు భేదం ఏమిటో మీరు చెప్పగలిగితే 129.
మీ కసలు సలహా అనేదే అక్కర్లేదు - రోగర్ డెవిలియన్ 130.
పుస్తక పఠనానికి మించిన వినోదం, కలకాలం నిలిచే ఆనందం మరొకటి 131.
లేదు - టాగూర్.

అన్నింటినీ వివరిస్తుందనుకునే మనస్తత్వ శాస్త్రం దేన్నీ వివరించదు .చివరకు మిగిలేది సందేహమే - మొరెన్‌షూర్

విజ్ఞుడు పఠించునది విజ్ఞానం కొరకు అల్పుడు పఠించునది ప్రతిష్ట కొరకు - టాల్‌స్టాయ్

మంచిపనిని వాయిదా వేయడం వల్ల దాని ప్రయోజనం దెబ్బతింటుంది - బార్టన్‌పెర్రీ

మానవ ప్రగతికి అడ్డుగోడలు తరతరాల మూఢాచారాలు - మిల్

ఆసక్తి కరంగాని అంశమేదీ ప్రపంచంలో లేదు . ఆసక్తి లేని మనుషులే ఉన్నారు . - జి కె చెస్టర్సన్

ఒక్కొక్కసారి తప్పులను క్షమించడం. ఘోరమైన తప్పు అవుతుంది - షేక్స్‌పియర్

నిన్ను నీవు తెలుసుకుంటే ప్రపంచాన్ని తెలుసుకున్నట్లే - స్వామి వివేకానంద

మౌలికమైన అవగాహన లేనపుడు సాహిత్యం చదివినా వచ్చే ఫలితం శూన్యం - కారల్‌మార్క్స్

ఏ పని చేయాలనేది మనం నిర్ణయించుకుందాం. మనం ఎలాంటి వాళ్లమనేది మన పనులు వెల్లడిస్తాయి - జార్జ్ ఇలియట్

పుస్తకాలు నా మనస్సుకు హృదయానికి రెక్కలిచ్చాయి . నేను బురద నుండి బయట పడటానికి ఎంతో తోడ్పడ్డాయి . పుస్తకాలు చదువకపోతే నా చుట్టు ఉన్న మౌఢ్యం లోనూ, నీచం లోనూ మునిగిపోయి ఉండేవాణ్ణి - మాక్సింగోర్కీ

మనదాకా రానంతవరకూ అన్ని సరదాగానే ఉంటాయి - విల్‌జర్స్

మీకు అత్యంత ఉపయోగపడే పుస్తకాలేవంటే మిమ్మల్ని ఎక్కువగా ఆలోచింపచేసేవే - థియోడర్ పార్కర్

జ్ఞాపకానికి ప్రమాదకరమైన ముగింపులున్నాయి - షేక్ స్పియర్

దూరదృష్టి కలవాడే తన దారిని తాను గుర్తించగలడు - హోమర్స్ జోల్ట్

జ్ఞానం కన్నా కల్పనాశక్తి గొప్పది - ఐనస్టీన్

అన్నిమెట్లు ఒకేసారి ఎక్కాలనుకునేదాని కన్నా ఒక్కో మెట్టు ఎక్కాలనుకోవడమే ఉత్తమం - క్రిస్టీ

కార్యశూరుని వలె ఆలోచించు . ఆలోచన పరుడి వలె వ్యవహరించు - హెన్రీ బెర్గ్ సన్

డబ్బుతో కొనే వస్తువులను కొనడం మంచిదే కాని డబ్బుతో కొనలేని వస్తువులను పోగొట్టుకోవడం మంచిది కాదు - జార్జి హొరేస్ కొరియర్

అసూయ, స్వార్థం, ఈ ర్ష్య మనిషి పతనానికి మెట్లు - సరోజినీదేవి

గురువును గౌరవించిన ప్రతి విద్యార్థి జీవితాన్ని జయించగల సమర్థులు - ఠాగూర్

అనేక పొరపాట్లకు జాప్యమే కారణం - జఫర్ సన్

సర్వజ్ఞుడనని విర్రవీ గేవాడు అందరి కన్నా మూర్ఖుడు - నెహ్రూ

కర్తవ్యం కళ్ళెదుట ఉన్నపుడు ఆలస్యం అనర్థదాయకం - టైరన్ ఎడ్వర్ట్స్

అక్షర రూపం దాల్చిన ఒక్కో సిరా చుక్క లక్ష మెదళ్లను కదిలిస్తుంది- బైరన్

ఇతరుల కోసం గోతులు తవ్వే ముందు వాటిలో మనమే పడవచ్చనే విషయం విస్మరించరాదు - నెహ్రూ

ఇతరుల ప్రశంసలు పొందాలన్న బలీయమైన ప్రాకులాట మానవ స్వభావపు లోతైన సిద్ధాంతం - విలియమ్ జేమ్స్

నేటి కోసం నీవు బ్రతికితే రేపటిని నీవు ధ్వంసం చేసుకున్నావన్నమాటే - సీమెన్స్

చాకచక్య ంగా అప్రమత్తంగా పనిచే సేవారు ఏ విషయంలోను భయపడాల్సిన అవసరముండదు - షేక్ స్పియర్

మనిషికి విజ్ఞాన ం కన్న మంచి మిత్రుడు అజ్ఞానం కన్న పరమ శత్రువు లేడు

ఇతరుల తప్పులను మరచిపోతూ తన తప్పులను గుర్తించుకునేవాడు జ్ఞాని

వైఫల్యాల నుంచి నేర్చుకో . అన్ని వేళలా వాటిని గురించే ఆలోచించకు - ఎప్పుడూ వెలుగు చూడడం నేర్చుకో . అప్పుడు అసలు చీకటే కనిపించదు - హెలెన్ కెల్లర్

Reading makes a full man, writing an exact man and conference a ready man - Bacon.

6. భూములు, వ్యవసాయం, ఉత్పత్తులు, మార్కెటింగ్, కులవృత్తులు, ఆర్థిక పరిస్థితి.

మనది వ్యవసాయక దేశం. 100 కి 80 మంది ప్రజలు వ్యవసాయము మీద జీవిస్తున్నారు. మనకు ఎంతో సారవంతమైన భూములు, అపారమైన నీటి వనరులు కలవు. భూసారమును పరీక్షించి ఆ భూమికి తగిన పంటలు వేసిన యెడల పంటలు బాగా దిగుబడి అగును. కాలు మార్పిడి లేకుండ వేసిన పంటనే అనేక పర్యాయములు వేయడం. సేంద్రియ ఎరువులు వాడకుండా రసాయనిక ఎరువులు వాడడం, అధిక మోతాదులో పురుగు మందులు వాడడం వల్ల భూమి నిస్సారమై పోవుచున్నది. పూర్వము రసాయనిక ఎరువులు వాడకుండా సేంద్రియ ఎరువులు వాడినందువల్ల భూమికి ఎటువంటి నష్టము ఉండేది కాదు. భూములు నిస్సారము కాకుండ ఉండుటకు రైతులు గేదెలను, ఆవులను పెంచినయెడల అటు భూమికి ఎరువు ఇటు మంచి పాలు, పెరుగు లభించును . పూర్వము ప్రజలు పాలు. పెరుగు. నేయి, త్రాగి ఎంతో ఆరోగ్యంగా జీవించారు.

వ్యవసాయదారులు దేవుని నమ్మినట్లుగా మరెవ్వరూ నమ్మరు. సకాలములో వర్షాలు పడాలని, పంటలు బాగా పండాలని, పండిన పంటకు మంచి ధరలు ఉండాలని, తుఫానులు, అధిక వర్షాలు రాకూడదని, యీ విధముగా భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ ఉంటారు. వీటిలో ఏది జరిగినా రైతులు విపరీత నష్టమునకు లోనై గిలగిల కొట్టుకుంటారు. పూర్వకాలములో వర్షాలు సకాలంలో పడనియెడల భారతంలోని విరాట్ పర్వమును చదివేవారు . ఇప్పుడు ప్రజలు భారతాన్ని పూర్తిగా మరచిపోయారు.

ప్రభుత్వము కూడ రైతులకు సరియైన విత్తనములు సరఫరా చేయనందువల్ల, సరియైన క్రిమి సంహారక మందులు తగిన సమయములో సరఫరా చేయనందువల్ల రైతులు అనేక ఇక్కట్లు పడుచు, వ్యవసాయములో నష్టము వచ్చి ఆత్మహత్యలు చేసుకొనుచున్నారు. ఇటీవల జూబ్లీహిల్స్ లో ఒక వ్యక్తి సేంద్రీయ ఎరువుతోను, వేపపిండితోను అరటికాయలు

కాపించగా ఎక్కువ గెలలు దిగుబడి వచ్చినదని పత్రికలో చదివాము. రసాయనిక ఎరువుల వల్ల పండించిన పండ్లుగాని, కూరగాయలు గాని రుచికరముగా లేక పోవుటయే గాక ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండవు. కనుక మన ఆరోగ్యమునకు హాని కలిగించుచున్నవి. క్రిమి సంహారక మందులు ఎక్కువగా వాడి పండించిన మిర్చిని ఇతర దేశాలవారు నిరాకరించినట్లుగా పత్రికలలో చనివాము. మనిషికి సారాయి అలవాటు ఎటువంటిదో భూమికి రసాయినిక ఎరువుల అలవాటు అటువంటిదేనని శ్రీ రాజగోపాలాచారి ఎనాడో చెప్పినాడు .

రైతులు ఎంత విస్తీర్ణంలో ఏ పంట పండించాలో నియంత్రణ చేసి పంటలకు ముందుగా గిట్టుబాటు ధర ప్రకటించి ఆ ధర రానప్పుడు ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయవలెను . ప్రభుత్వము పంటలను కొనుగోలు చేయుటకు వీలు కానప్పుడు ప్ర భుత్వ గిడ్డంగులలో నిలవ చేసి ఆ పంటల మీద స్వల్ప వడ్డీ మీద అప్పులు ఇవ్వవలెను . సకాలంలో రైతులకు పెట్టుబడులు లేక నష్టములకు లోనగుచున్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులు ఉద్యోగస్తులు వ్యవసాయ కుటుంబాల నుండి వచ్చిననూ రైతులకు సహాయం చేయుటకు వారు కూడ ఎటువంటి శ్రద్ధ వహించటం లేదు. రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ వృత్తి లేనందువల్ల ఆ వృత్తిలోనే కొట్టిమిట్టాడు చున్నారు. రైతులను చూసి జాలిపడి వారికి సహాయం చేసే వారు ఎవరూ లేరు . ఎక్కడైతే రైతు సుభిక్షంగా ఉంటాడో అక్కడ అన్ని రంగాల ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉంటారు. మాజీ ప్రధాని శ్రీ లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారు ' జై జవాన్ ' ' జైకిసాన్ ' నినాదాన్నిచ్చి రైతులకు నూతన స్ఫూర్తిని ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చి వారికి పూర్తి సహాయ సహకారాలను అందించాలని చెప్పాడు. మాజీ ప్రధాని శ్రీ చరణ్‌సింగ్ గారు కూడ రైతులకు ఎనలేని సేప చేశాడు. రాజకీయ నాయకులు శ్రీ లాల్ బహదూర్ శాస్తి గారి, చరణ్ సింగ్ గారి జీవిత చరిత్రలను చదివి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి .

పూర్వము గ్రామ సీమలలో భూములు లేని ప్రజలు ఎవరి కులవృత్తులను వారే చేసుకుంటూ సంతోషంతో జీవించారు . కుమ్మరి, కమ్మరి, వడ్రంగి, బట్టలనేత, చెప్పుల తయారీ, కుట్టుపని వగైరాలు చేసుకుంటూ అన్యోన్యంగా జీవించారు. ఏ గ్రామంలో

తయారైన బట్టలు, చెప్పులు ఆ గ్రామ వాసులు వాడుకొనిన ఎడల ఆ వృత్తులపై ఆధారపడిన వారికి జీవనోపాధి కలుగును. ఇప్పుడు కూడా ఎంతో నాణ్యంగా బట్టలు తయారుచేసే చేనేత పనివారలు ఎందరో కలరు మిల్లు వస్త్రములు కాకుండా చేతి మగ్గముల ద్వారా తయారైన నూలు వస్త్రములు, పశువుల చర్మములతో తయారైన చెప్పులు మనకు ఎంతో ఆరోగ్యం . ఆ గ్రామములోనే సబ్బులు, టూత్ పేస్టులు, నూనెలు, పప్పులు వగైరాలు తయారు చేసికొన్న ఎడల ప్రజల ఆర్థిక పరిస్థితి ఎంతో బాగుపడును, ప్రభుత్వము గ్రామాలలోని ప్రజలను ప్రోత్సహించక పట్టణాలలోని పెద్ద యంత్రములుగల ఉత్పత్తిదారులను ప్రోత్సహిస్తున్నది. వారికి ఎక్కువ మొత్తములలో బాకీలు యిస్తూ వాటిని వసూలు చేయక పెద్ద బాకీలను రద్దు చేయుచున్నది. అన్నింటికి మించి ప్రజలలో సహకారం, ఐక్యత ముఖ్యం.

రాజకీయ పార్టీల వల్ల, పంచాయితీ ఎన్నికల వల్ల గ్రామాలలో రెండు పార్టీలు, మూడు పార్టీల వల్ల అభివృద్ధి ఆశించినంతగా కనపడుట లేదు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వముల వారు గ్రామాలలోని రైతులను దృష్టిలో పెట్టుకొని సరియైన సమయములో వారికి చేయూత నిచ్చి కుటీర పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించిన యెడల మహాత్మా గాంధీ కలలు కన్న గ్రామ స్వరాజ్యముతో గ్రామాలు కళ కళ లాడుతూ ఆనందంగా ఉంటాయి. రైతులు వ్యాపార పంటలను తగు మోతాదులో వేసిన యెడల పెట్టుబడులకు యిబ్బంది ఉండదు. పండిన పంటలు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచినందువల్ల నాణ్యత తగ్గి, తూకం తగ్గి, ధర తగ్గి నష్టము వచ్చుచున్నది. రైతులు వారి సమస్యలను వారే ఐక్యంగా పరిష్కరించుకోవాలి.

బాగా మార్కులు వచ్చిన రైతుల పిల్లలకు ఆర్థిక స్తోమతు లేని యెడల వృత్తి విద్యలో ఉచితముగా విద్యా వసతి, భోజన వసతి కలుగ జేయవలయును. అష్టకష్టాలకు ఓర్చి పంటలను పండించే రైతులు ప్రభుత్వంచే నిరాదరణకు లోనగుచున్నారు. " రైతు **లేనిదే దేశమే లేదు** ".

సూక్తులు

1. ప్రపంచంలో రెండే వర్గాలు . అవి దోచుకునేవారు , దోచుకోబడేవారు - మార్క్స్
2. సోమరిపోతులు త్వరలో పేదలుగా మారతారు. కష్టపడి పనిచేసేవారు ధనికులౌతారు .
3. అవసరానికి మించిన ధనాశ దు:ఖాన్ని మిగుల్చుతుంది - సుందర చైతన్యానంద
4. మన ఆదాయాలు పాదరక్షల వంటివి అవి చిన్నవైతే మన పాదాలను కరుస్తాయి . మరీ పెద్దవైతే తప్పటడుగులు వేయిస్తాయి - కోలిన్
5. తక్కువలో బ్రతకడం తెలియనివారు జీవితాంతం బానిసలుగానే ఉండాల్సివస్తుంది - హోరేస్
6. భూమిని దున్నే రైతులు ఆదరణీయ పౌరులు . వారు శక్తి మంతులు . స్వతంత్రులు . నైతిక వర్తనులు . వారు దేశ స్వాతంత్రానికి, ప్రయోజనాలకు నిబద్ధులు . అవి రెండు రైతు చేతిలో సురక్షితంగా ఉంటాయి - థామస్ జెఫర్సన్
7. దేశ సంస్కృతికి, సంపదకూ మూలస్తంభం వ్యవసాయదారుడే - డానియల్ వెబ్‌స్టర్

7. ఆహారం, ఆరోగ్యం, శక్తి, పట్టుదల, కృషి, ఉత్సాహం, ఆశ, ఆవేశం, ఐశ్వర్యం, ఆచరణ, ఆదర్శం, గౌరవం, శాంతి.

ప్రతి మానవుడు జీవించుటకు స్వచ్ఛమైన గాలి, శుభ్రమైన నీరు, సమీకృత ఆహారం అవసరం. ఇందులో ఏది లోపించినా మానవులు రోగగ్రస్తులయ్యెదరు. గాలిలో ప్రాణ వాయువు నిండి మానవునికి కావలసిన ప్రాణ శక్తిని కలుగజేయును. గాలి లేక పోతే మనిషి 2 నిమిషములు కూడ జీవించలేడు. నీరు తియ్యగా లేకపోతే మనం తిన్న ఆహారం కూడా సరిగా జీర్ణం కాదు. మనం తీసికొనే ఆహారంలో పిండి పదార్థములు, మాంసకృత్తులు, ఖనిజలవణములు, విటమిన్స్ ఉండుటకు ధాన్యాలు, నూనెలు, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, పండ్లు, పప్పులు, ఆకు కూరలు ఉండాలి. నిల్వ పచ్చళ్ళకంటె పచ్చి పచ్చళ్లు చాలా మంచిది. పూర్వ కాలంలో ప్రజలు జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, వరిగెలు తిని శ్రమ చేస్తూ ఎంతో ఆరోగ్యంగా జీవించారు. తెల్ల బియ్యంలో మనకు కావలసిన ' బి ' విటమిన్ తౌడులోనే పోవుచున్నది. అందువల్ల దంపుడు బియ్యం చాల శ్రేష్ఠం.

శాకాహారం మనకు చాల శ్రేష్ఠం. మాంసాహారము మనకు పనిరాదు, మాంసములోని రుచి మసాలా వల్లనే కాని మాంసమువల్ల కాదు. మాంసాహారులు యితర జీవులకు ప్రాణహాని చేయడమే. నీకు నీ పిల్లల మీద ఎంత ప్రేమ, వాత్సల్యము ఉండునో జంతువులకు, పక్షులకు కూడా వాటి పిల్లల మీద అంత అనురాగముండును. మాంసాహారం వల్ల విజ్ఞత కలిగిన మానవుడు ఎంతటి ఘోర పాపము చేయుచున్నాడో మనం గమనించాలి. మాంసాహారం వల్ల అధిక దేహము వచ్చుటయే గాక మన ఆలోచన విధానం హింసా ప్రవృత్తితో ఉండును. జైనులకు, బౌద్ధులకు మాంసాహారం పూర్తి నిషిద్ధం ఏ రకంగా ఆలోచించినను మాంసాహా౯ం పనికిరాదు. శాకాహారం తీసికొనే ఏనుగులు, గుర్రములు ఎంతో బలం కలిగి యుండును.

సరియైన పోషక ఆహారం లేనందు వల్ల ఎంత అనారోగ్యమో, అధిక ఆహారం తీసికున్నందు వల్ల కూడా అంతటి అనారోగ్యం కలుగును. స్నానం చేసి, ఎటువంటి ఆందోళనలు లేకుండా ప్రశాంతంగా భోజనం చేసిన యెడల అది అమృత తుల్యమగును. మనం తీసికొనే ఆహారం భగవంతునికి నివేదించి అందరు కలిసి ఆహ్లాదకరమైన మాటలతో భోజనం చేయవలయును. రాత్రి పూట భోజనమైనను అందరు కలిసి భుజించవలయును. గాలి ద్వారా వచ్చే రోగాలు తప్ప యితర రోగాలు మనము ప్రకృతి నియమాలు అతిక్రమించిన ందువల్ల, అతిగా శ్రమ చేసినందువల్ల రోగాల బారిన పడుచున్నాము. పూర్వము 'పత్యము పరిమౌపధము' అనేవారు ఈ రోజులలో పత్యమును పాటించుట లేదు. మనకు కావలసిన ఔషధాలు వనమూలికలలోనే కలవు. అవి తెలిసికోక మనము ప్రతి చిన్న రోగానికి అల్లోపతి వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళుచున్నాము. ప్రకృతిలో వైద్యానికి అన్ని ఆకులు పనికి వస్తాయి.

పూర్వము మానవులు సూర్యోదయానికి ముందు లేచి వారి వారి పనులను చేసికుంటూ స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. పిల్లలను కూడా వేకువ ఝామున లేపి వారిచేత చదివించిన వారిలో ధారణ శక్తి పెరిగి ఎక్కువ మార్కులతో పరీక్షలందు ఉత్తీర్ణులయ్యేదరు. క్షేమేంద్రుడు రచించిన ' చారు చర్య ' (Good conduct) అనే గ్రంధములో ఏ ఇంట్లో వేకువ ఝామున గం. 4.30 లకు లేచి పని చేసెదరో ఆయింట్లో లక్ష్మిదేవి నిలయంగా ఉండునని వ్రాసినాడు పండుగ దినాలలో మనం పాలు, బియ్యం, బెల్లం వల్ల తయారైన పొంగలిని దేవునికి నివేదించి మనం భుజిస్తాము. ఆ పొంగలిలో ఎంతో ప్రాణశక్తి కలదు. అందు చేతనే ఆ నివేదన మనకు సంప్రదాయమైనది.

మనం తయారు చేసికొన్న ఆహార పదార్థములను ముందుగా తీసి ప్రక్కన ఉంచి వచ్చిన బిచ్చగాళ్ళకు పెట్టే ఆచారము ఉత్తర భారతములో ఉన్నది. డబ్బులు ధర్మం చేయడం కన్నా ఆహారపదార్థములను యితరులకు పెట్టుట మంచి పద్ధతి. డబ్బులు యిచ్చిన యెడల వాటితో చెడు అలవాట్లకు ఖర్చు పెట్టుటకు అవకాశముండును. అన్ని దానాలు కంటె అన్న దానం మంచిదని మన వాళ్ళు చెప్తారు.

ఆహారం వల్ల శక్తి, శక్తి వల్ల ఉత్సాహం, ఉత్సాహం వల్ల పట్టుదల కృషి కలిగి అనుకున్న విషయాన్ని సాధించుటకు అవకాశముండును. కృషి చేసే వాడు సోమరిగా ఉండలేడు. సోమరి తనమునకు మించిన శత్రువు మానవునకు లేదు. మనము అనుకున్నది సాధించిన యెడల మనకు ఆనందము కలుగును. కొంత మంది మానవులు అదృష్టాన్ని నమ్ముకుని వారి బాధ్యతలను విస్మరించి కష్టాలను కొని తెచ్చుకుంటారు. కష్టపడి పని చేసేవాడు అదృష్టము మీద ఎప్పుడూ ఆధారపడడు.

పల్లె వాసులు శారీరక శ్రమ చేస్తూ తృప్తి కరమైన జీవనము చేయుచూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మంచి ఆరోగ్యానికి శారీరక శ్రమ, మానసిక శ్రమ ఉండాలి. కొంత మంది పల్లె వాసులు చెడు అలవాట్లకు లోనై ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులా చెడగొట్టుకుంటున్నారు. పల్లె వాసులకు లభించే స్వచ్ఛమైన గాలి, శుభ్రమైన నీరు, స్వచ్ఛమైన ఆహార పదార్థములు పట్టణ వాసులకు దొరకవు. పట్టణ వాసులకు కలుషిత గాలి, కలుషిత నీరు, కలుషిత ఆహార పదార్థముల వల్ల ఆరోగ్యము చెడిపోవుచున్నది. వారు అధిక తిండి వల్ల, శారీక శ్రమ లేనందు వల్ల కూడా అనారోగ్యవంతులగుచున్నారు. ఆరోగ్యము యొక్క విలువ మీరు అనారోగ్యవంతులైనపుడు మాత్రమే దాని విలువ తెలియును. అందుకే ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యమన్నారు మన పెద్దలు. మీరు ఆరోగ్యవంతులైతే మీ కుటుంబానికి, సమాజానికి ఉపయోగపడగలరు. మీరు అనారోగ్యవంతులైతే అందరికీ భారమే అవుతుంది.

ఎక్కువ మంది ధనికులు అయ్యే కొద్ది గర్వము, అహంభావము పెరిగి యితరులను చాలా చుల్కనగా చూస్తారు. ఎవరు యితరులను మర్యాదగా చూస్తారో వారికి సమాజములో గౌరవముండును. అన్ని కలిగిన యిస్తరు అణకువగా ఉన్నట్లు మనిషి ఆర్థికంగా ఎదిగే కొద్ది అణకువగా ఉండాలి.

శాంతమును గురించి సుమతీ శతక కర్త యీ విధంగా వ్రాశాడు.

తన కోపమె తన శత్రువు, తన శాంతమె తనకు రక్ష
దయచుట్టంబౌ. తన సంతోషమె స్వర్గము
తన దుఃఖమె నరకమండ్రు తథ్యము సుమతీ

ఈ పద్యమును కంఠస్తము చేసి ప్రతి వారు గుర్తించుకోవాలి.

ఆరోగ్యంగా జీవించుటకు ముఖ్యమైన విషయాలు కొన్ని మీరు తెలిసి కొని వాటిని ఆచరించిన యెడల మీకు ఉపయోగపడును. వ్యాయామము, ఆహారం, సరియైన నిద్ర వలన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనవచ్చును. వ్యాయామము వలన శరీరమునకు చెమట పట్టి, చెమట ద్వారా శరీరములోని చెడు పదార్థములు బయటికి పోవును. ఇప్పుడు గాలి పంకాలకు, ఎయిర్ కండిషన్‌లకు అలవాటు పడి శరీరము నుండి చెమటను బయటకు రానీయడం లేదు. మితంగా ఆహారాన్ని భుజించి, సరిపడని పదార్థాలను మానివేసి రోజుకు ఆరు లేక ఏడుగంటలు నిద్రపోవలెను . నిద్రనుండి లేచి నప్పుడు నీవు ఉత్సాహంగా ఉంటే భుజించిన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమై సరిగా నిద్రపడుతుంటే నీవు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు. శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఉల్లాసం కలిగి ఉండాలి . నీవు శక్తికి మించిన పనులు చేయకుండ తృప్తికరమైన జీవన విధానం ద్వారా మానిసిక శాంతిని పొందవచ్చును . కొన్ని ముఖ్య విషయాలను దిగువన వ్రాశాను. వాటిని మీరు ఆచరించిన ఎడల వాటి లాభము మీకే తెలియును .

1) ఆహారంలో జొన్నలు లేక రాగులు లేక దంపుడు బియ్యం, కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పప్పు, పాలు పెరుగు నెయ్యి, పండ్లు ప్రతి రోజు వాడవలెను. తాజా పదార్థాలనే వాడి ప్రతి రోజు మొలకెత్తిన పెసలు గాని మొలకలెత్తిన సెనగలు గాని తినవలెను .

నిర్ణీత కాలంలో భోజనం చేసి, నిర్ణీత కాలంలో నిద్రపోవలెను. రాత్రిళ్లు ఎనిమిది గంటలకే భోజనం చేయవలను . రాత్రి భోజనం చేసిన పిమ్మట కనీసం రెండు గంటలు ఆగి నిద్రపోవలెను. గాంధీగారు రాత్రి ఆరు గంటలకు భోజనం చేసి 9 గంటలకు నిద్రపోయి 4 గంటలకు లేచేవాడు

సూర్యోదయానికి 2 గంటలు ముందు దేవతా స్నానం, ఒక గంట ముందు మానవుల స్నానం. సూర్యోదయం పిమ్మట రాక్షస స్నానం కనుక సూర్యోదయానికి ముందే చన్నీటితో స్నానంచేయవలెను రాత్రి స్నానం గోరు వెచ్చని నీటితో చేయవలెను .

స్నానానికి సబ్బులు వాడకుండా సున్నిపిండిని కాని శీకాయ గాని వాడవలెను

వారానికొకసారి ఆముదంతో తలంటుకొని ఒక గంట ఆగి కుంకుడుకాయలతో తలంటు స్నానం చేయవలెను . వారానికొకసారి నువ్వుల నూనెను చెవులలో వేసుకున్నచో చెవిపోటు రాదు . స్నానం చేసిన తరువాత చెవులలో తడి లేకుండా చూచుకొనవలెను .

మాంసాహారము వలన కొవ్వు పెరిగి అజీర్ణత కలుగును. మాంసాహారంలో ఉన్న పదార్థం కందిపప్పు, మినప పప్పు, పెసర పప్పులలో కలదు. మినప గారెలు గాని, పెసర గారెలు గాని పొట్టుతో వండుకొనిన జీర్ణక్రియ బాగా జరుగును. కనుక శాకాహారమును మాత్రమే వాడవలయును.

రాగి చెంబులో మంచినీటిని పోసి నీటిలో తులసి ఆకులు వేసి రాత్రి నిలువ ఉంచి ఉదయం వాటిని తీసుకున్నచో సుఖ విరోచనమై, మోకాలు నొప్పులు కూడా తగ్గును .

గ్లాసు మజ్జిగలో శొంఠి కొద్దిగా వేసి ఒక గంట ఉంచి ఆ మజ్జిగను తీసికుంటే మలబద్ధకము తగ్గి పోవును. ఆయుర్వేదంలో మజ్జిగను భూలోక అమృతమంటారు. సినిమా నటుడు శ్రీ అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారు చాలా పర్యాయములు మజ్జిగ తీసికుంటాడని నా స్నేహితుడు శ్రీ జి.సి.వెంకటస్వామి గారు చెప్పాడు .

ఉదయం గోరువెచ్చని నీటిలో చెంచా తేనె వేసికొని కాయ నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగితే రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగును .

10) చన్నీటితో కళ్లను ఎక్కువసార్లు కడుగుతూ చన్నీటిలో 10 నిమిషాలు కళ్లను ఉంచితే శుక్లాలు రావని జపాన్ ప్రొఫెసరు వ్రాసినాడు

11) పంటి నొప్పులకు, చిగుళ్ల నొప్పులకు గానుగ పుల్లలతో దంతధావనం చేయవలయును .

12) మనకు నూలు వస్త్రములు, చర్మముతో తయారుచేసిన పాదరక్షలు చాలా మంచివి . అందుకే పూర్వులు వాటిని వాడినారు.

13) రాత్రి 2 గంటల సమయములో ఒక గ్లాసు మంచినీటిని, 4 గంటల ప్రాంతమున ఇంకొక గ్లాసు నీటిని త్రాగిన యెడల రక్త శుద్ధి జరిగి సుఖ విరోచనమగును

14) ప్రతిరోజూ స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఒక గంట నడక చాలా మంచిది

15) ఆవు పాలు చాల శ్రేష్ఠం . వాటిలో 'ఎ' విటమిన్ పుష్కలంగా ఉండును. ఆవు పాలు సేవించిన థైరాయిడ్ సమస్య గాని, గ్యాస్ సమస్యగాని, సైనోసిస్ (ముక్కుదిబ్బలు తలనొప్పి) గాని ఉండవు . మోకాలి నొప్పులను కూడానివారించును . ఆవు పాలు, నెయ్యి,పెరుగు, మలము, మూత్రములను కలిపి తీసుకుంటే కాన్సర్ రోగము కూడా తగ్గిపోవునని ఒక స్వామి వారు T.V.లో చెప్పగా విన్నాను. ఇది వినుటకు విడ్డూరంగా ఉన్నది . కాని వైద్యుల సలహాతో చేస్తే దీని విలువ తెలియును . ఇన్ని విలువలు గల ఆవు పాలను తీసికొనక రుచికోసం గేదె పాలు తీసుకుంటున్నాము. తమిళ దేశస్థులు, ఉత్తర దేశస్థులు ఆవు పాలను వాడెదరు .

16) మన శరీర ఛాయ బంగారుఛాయగా వచ్చుటకు వేప చిగుళ్లను ప్రతిరోజు ఉదయము తీసికొనవలసినదని యోగి వేమన తను వ్రాసిన 13000 పద్యములలో ఒక పద్యములో వ్రాసినాడు .

17) చర్మ రోగాలకు వేపనూనె రాత్రి పూట రాసుకొని ఉదయం సున్ని పిండితోగాని, కుంకుడు కాయతో గాని స్నానం చేసిన పూర్తిగా తగ్గి పోవును. గుంటూరులోని, కృష్ణనగర్‌లో మా యింటివద్ద నివసించిన ప్రొ . శేషగిరిరావు గారికి నేను చెప్పగా ఆయన వాడగా పూర్తిగా తగ్గినది .

18) ఉదయం గాని, సాయంత్రంగాని, ఒక గంట సేపు ఎండలో పనిచేసిన మన శరీరమునకు కావలసిన 'డి' విటమిన్ లభించును , కనుక ఎండను గురించి భయపడ వలసిన పనిలేదు కాని కండ్లకు ఎండ తగులకుండ చూచుకొనవలయును

సూక్తులు

1. రేపు వచ్చే కష్టాన్ని తలచుకొని ఈ రోజు ఆనందాన్ని కోల్పోకు - షేక్స్పియర్
2. మనకు కావల్సింది రక్తంలో శక్తి, ఇనుపకండలు, ఉక్కు నరాలు, వజ్రాయుధమైన మనసు అంతేకాని నీరసపరచే భావాలు కావు. ఉపనిషత్తులు మనకు అందించే ఏకైక సందేశం భయరాహిత్యమే జనులకు మనం బోధించవలసిన ఏకైక మతం ఏమంటే భయరాహిత్యమే. దౌర్బల్యమనే వ్యాధి నుంచి విముక్తులు కండి . ఆత్మ అనంతమైనది. సర్వశక్తి వంతమైంది. సర్వవ్యాపకమైంది. అటువంటి ఆత్మయే నేనని నిరంతరం మననం చేసుకోండి - స్వామి వివేకానంద
3. నేను నా జీవితంలో నేర్చుకున్న అత్యుత్తమ పాఠం ఏమిటంటే సాధ్యంనకు చూపవలసినంత శ్రద్ధ సాధనంలో కూడా చూపించాలి. ఈ ఒక సిద్ధాంతం నుంచి నేను అనేక పాఠాలు ఎల్లప్పుడూ నేర్చుకుంటున్నాను. కార్యసిద్ధికి కీలకం అంతా దానిలోనే అంటే లక్ష్యంపై చూపించే శ్రద్ధను సాధనముల పట్ల కూడా చూపడంలోనే ఉందని నా నిశ్చితాభిప్రాయం - స్వామి వివేకానంద.
4. మీ స్వీయ భవిష్యత్తును మీరే స్వయంగా నిర్మించుకోండి, గతించిపోయిన దాన్ని గతమే పూడ్చి పెట్టనివ్వండి. అనంతమైన భవిష్యత్తు మీముందు ఉంది. ప్రతిమాట, ప్రతి సంకల్పం, ప్రతి చేష్ట కొంత సంచిత ఫలాన్ని మీకోసం మూటకడతాయి. దుష్ట సంకల్పాలు, దుష్ట చేష్టలు క్రూర వ్యాఘ్రాల్లా మీ మీద దూకడానికి పొంచి ఉంటాయన్న సంగతిని మీరెప్పుడూ గుర్తించుకోవాలి. సత్యసంకల్పాలు, సత్కార్యాలు శత సహస్ర దేవతా శక్తితో మిమ్మల్ని కాపాడడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా వుంటాయనే దృఢ విశ్వాసంతో ప్రవర్తించండి - స్వామి వివేకా నంద

5. నీవు ఏమితిన్నా భగవంతునికి అర్పించి అది భగవంతుని ప్రసాదంగా తిను. అలా చేయడం వల్ల నీరక్తం పవిత్రం అవుతుంది. రక్తం పవిత్రమైతే మనస్సు పవిత్రమవుతుంది - శ్రీ శారదాదేవి

6 ఆహార నియమాలు నాలుగు ; 1) ఆహారాన్ని నిందించకు (2) ఆహారాన్ని ద్వేషించకు (3) అతిదులు ఆహారం స్వీకరించకుండా వెళ్లిపోయేలా మెలగవద్దు (4) అదికంగా ఆహారం ఉత్పత్తి చెయ్యి - తైత్రీయ ఉపనిషత్తు

7. అ ందరిలోనూ అసాధారణ శక్తి దాగి వుంది. ఎవరో ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూడకుండా మన అభివృద్దికి మనం ఎల్లవేళలా కృషి సల్పాలి - సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్

8. ఉత్సాహం ఉరకలేస్తున్నప్పుడు ఎంతటి శ్రమైనా బండచాకిరి అనిపించదు - మెరిడిత్

9. బద్ధకం శారీరక మూర్ఖత్వం, మూర్ఖత్వం మానసిక బద్ధకం - హ్యూమ్

10. శ్రమనీ ఆయుధమైతే విజయం నీ బానిస అవుతుంది - గాంధీజీ

11. ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమైన వారు విచారాన్ని సులభంగా అధిగమిస్తారు - సిసిరో

12. సంతోషానికి సద్గుణాలే ఆధారం కావాలి - స్వామి వివేకానంద

13. స్వశక్తితో పైకొచ్చిన వ్యక్తి ముందు అదృష్టం గురించి మాట్లాడి ప్రయోజనం లేదు - ఇ.బి.వైట్

14. నీ మనస్సును ఆహ్లాదకరమైన ఆలోచనలతో నింపి వెయ్యి. ఇలాంటి ఆలోచనలు నీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేస్తాయి - విల్కిన్స్

15. నీ నుదుట స్వేదం చిందిన తర్వాతనే నీకు ఆహారం దొరుకుతుంది - బైబిల్

16. ప్రతి నిముషాన్ని వ్యర్థం చేయకుండా ఉపయోగించుకొన లేకుంటే నీవు వృధాచేసిన కాలం భవిష్యత్తులో నీ అదృష్టాన్ని తారుమారు చేస్తుంది - నెపోలియన్

17. ఆశను జయించేందుకు యిప్పుడే ప్రయత్నించు, ఎందుకంటే మనిషి వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ, అతడి ఆశలకు యౌవనం అంకురించి ఉరకలు వేస్తుంది -

18. మన అదృష్టం మన నొసటన లేదు. మన చేతిలోనే వుంది - నెహ్రూ

19. నీ ప్రయత్నం ఆపసంతవరకు నువ్వు ఓడిపోనట్లే లెక్క - నెహ్రూ

20. నేను సాధించిన విషయాల వెనుక రహస్యమేమీ లేదు .కేవలం కష్టించి పనిచేయడమే - టర్నర్

21. ఏమైనా సాధించుకోవడానికి మీ వద్ద సమయం అంటూ ఉండదు. అందుకే సమయాన్ని కల్పించుకోవలసి ఉంటుంది - ఛార్లెస్ బక్స్టన్

22 జీవితంలో సంతృప్తి పడటం నేర్చుకున్న వ్యక్తి ఎప్పుడూ ఆనందంగానే ఉంటాడు - జార్జి ఇలియట్

23. ఆవేశం మనల్ని తప్పుదారి పట్టిస్తుంది - ఆస్కార్ వైల్డ్

24. అత్యంత దుర్భరమైన బాధలలోనే అత్యంతబలమైన ఆశ చిగురిస్తుంది - బెర్ట్రండ్ రస్సెల్

25. నిరాశా, నిస్పృహలను త్యజించి ప్రయత్నిస్తే సాధించలేనిది ఏదీలేదు- స్వామి వివేకానంద

26. నిరాశావాదుల కన్నా ఆశావహదృక్పథంతో జీవితాన్ని గడిపేవారు పనిలోను, చదువులోను ఆటల్లోను ఆరోగ్యంలోను ముందుంటారని పన్నెండు రకాల అధ్యయనాల్లో తేలింది

27. ప్రయత్నం చేయనంతవరకు మనం ఏం చేయగలమో మనకే తెలియదు - పాస్కల్

28. అదృష్టంపై ఎప్పుడూ ఆధారపడవద్దు - సోక్రటీస్

29. ముత్యాలకోసం వెతికేవాడు లోతుకు మునగాలి. అప్పుడే విజయం సిద్ధిస్తుంది. - డ్రైడెన్

30. ఆకలితో బాధ పడేవాడు స్వేచ్ఛా జీవి కాలేడు - స్టీవెన్ సన్

31. ఉత్తమ స్థాయి నుండి అధమ స్థాయికి చేరుకోడానికి ఒకే ఒక్క అడుగు చాలు - నెపోలియన్ బోన పార్టీ

32. నిరంతరం కృషి ఉంటే నీ కలే కళ్లముందు ప్రత్యక్షమవుతుంది - ఫ్రాన్సిస్

33. శారీరక బలం, ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని, ఎంతోకాలం ప్రతిఘటించలేదు - రూజ్వెల్ట్

34. మనమంటే ఏమిటో మనం అనారోగ్యానికి గుర్తైనపుడు తెలిసి వస్తుంది.- ఇటలీ సామెత

35. నేను పనిచేస్తే దేవుడు గౌరవిస్తాడు . పాట పాడితే ఆనందిస్తాడు - ఠాగూర్

36. ఒక ఆదర్శంను నమ్మిన వ్యక్తి వెయ్యి తప్పులు చేస్తే, ఏ ఆదర్శం లేని వ్యక్తి యాభైవేల తప్పులు చేస్తాడు - స్వామి వివేకానంద

37. నేడు అమావాస్య వచ్చిందని బాధపడేకంటే, రేపు పున్నమి వస్తుందని సంతోషపడటమే జీవితం - లాల్‌బహదూర్‌శాస్త్రి

38. చేయడానికి ఎన్నో పనులు, సాధనాలు ఉన్నా, ధృఢ సంకల్పం లేకుంటే ఏమీ ప్రయోజనం వుండదు - లోవెల్

39. చేసేపని ఆనందాన్నిస్తే జీవితం ఆనందమయం - మాక్సింగోర్కీ

40 ఇతరులకు మీపై నమ్మకం లేనంత మాత్రాన ఏ పనిని విడిచిపెట్టకు - స్టివార్ట్ ఎనైట్

41. కాలాన్ని మించిన మందు లేదు - షావిడ్

42. సద్వచనాలు విని ప్రయోజనం లేదు . వాటిని నిత్యకృత్యాంలో ఎంతవరకు ఆచరణలోకి తెస్తున్నామనేదే ముఖ్యం - స్వామి వివేకానంద

43. ఆశ మనిషిని జీవింప చేస్తుంది. దురాశ మనిషిని అధః పాతాళానికి తోసేస్తుంది - క్యూరీ

44. మనిషి జీవితంలో ప్రతి పదేళ్లకు ఆశలు, కోరికలు, కలలు, అదృష్టాలు కొత్తగా వస్తాయి - గోధే

45. కర్మానుభవంలో పరిశుద్ధులం కావాలి - షిర్డీ సాయి బాబా

46. ఐశ్వర్యానికి తమ్ముడు అహంకారం - స్వామి వివేకానంద

47. ఓర్పు, పట్టుదలతో మహాపర్వతాలనయినా అధిగమించ వచ్చు - గాంధీజీ

48. ఆటంకాలు ఉన్నప్పటికీ పనిచేసేవారే అభివృద్ధి చెందగలుగుతారు - రవీంద్రనాద్ ఠాగూర్

49. కష్టపడి పనిచేసేవారికి కాస్త ముందు వెనుకలుగా అయినా అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వస్తాయి - లార్డ్ స్టాన్లీ

50. సంపద అనేది లేదు . ఉన్నది జీవితమే - రస్కిన్

51. మనం పూర్తిగా సుఖపడక పోవడానికి అవరోధం ఒక్కటే, మనకున్న దానిపై నిర్లక్ష్యం, లేనిదానికి ఆరాటం - రియో

52 మనిషి మనసులో ఉత్సాహం అణగారితే దాన్ని మించిన పేదరికం లేదు - H.W.ఆర్నాల్డ్

53. చరిత్ర పుటలలో ఎక్కని వారు ఆనందంగా బతుకుతారు - థామస్ కార్లైల్

54. మనిషి జీవితంలో శక్తినీ, నిరంతర పరిశ్రమని మించిన ప్రతిభా విశేషాలు లేనే లేవు - మిచెల్

55. ధనవంతులనుయ్యేందుకు ఆరాటపడితే సరిపోదు . శ్రమించాలి - విలియం సెన్

56. అసలు సిసలైన గొప్పవారిలో అద్భుతమైన శక్తి ఒకటుంది . అది తమని కలిసిన వారందరిలోనూ చెరగని ముద్రలు వేయడమే - విన్‌స్టన్ చర్చిల్

57. జీవితం మామూలు క్రొవ్వొత్తి కాదు . బ్రహ్మాండమైన టార్చిలైట్ . దీని భవిష్యత్ తరాలకు అందించేముందు వీలైనంత గొప్పగా ప్రకాశింపజేయాలని నా కోరిక - బెర్నార్డ్‌షా.

58. వ్యక్తిగా ప్రతి ఒక్కరిని మనం గౌరవించాల్సిందే . కాని ఆరాధించకూడదు - ఐన్‌స్టీన్

59. పనిచేయనివారికి భగవంతుని దయ ఉండదు - సోఫోకల్స్

60. స్వయం బుద్ధిని, స్వయం కృషిని నమ్ముకోవడమే ఉత్తమం - భగవాన్ సత్యసాయిబాబా.

61. నువ్వేదయినా చేతకాదని భావిస్తావో, దానిని తప్పనిసరిగా చేసి విజయం సాధించాలి - ఎలెనార్ రూజ్‌వెల్ట్.

62. విధులకు ఎగగొట్టేవారికి అదృష్టం అతి దూరంలో ఉంటుంది - దాడోర్ పార్కర్.

63. ఉదాత్త లక్ష్యం నెరవేరాలంటే దానికి అకుంఠిత కృషి తప్ప అడ్డదారులుండవు - బెవర్లీసిల్స్

64. ఆనందమన్నది సమస్యలు లేకపోవడంలో కాదు, ఆ సమస్యలను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం లోనే ఉంది - లాకోల్ సౌకాల్ట్

65. మనసులో ఏ తలంపూ లేకుండా ధనాపేక్ష, శక్తి కాంక్ష మరే యితర ప్రతి ఫలాక్ష లేకుండ్గా పనిచేయువారు అత్యుత్తమ వ్యక్తులు - స్వామి వివేకానంద

66. దాదాపు మనుషులందరూ వారు తీసుకునే మందులతోనే మరణిస్తారు. జబ్బులతో కాదు - మోలియత్.

67. ఆశ ఎక్కడ ఉంటే జీవితం అక్కడ ఉంటుంది - జాన్ గే

68. అన్నీ మొదట్లో కష్టంగానే అనిపిస్తాయి. క్రమంగా సులభసాధ్యం అవుతాయి - థామస్‌పుల్లర్

69. మనం తీసికోవడం ద్వారా కాదు వదలుకోవడం ద్వారానే సంపన్నులవుతాము - H.W.బీచర్

70. ఈ ప్రపంచంలో ముగ్గురే డాక్టర్లు ఉన్నారు. వారు ఆహారం, ప్రశాంతి, ఆనందం - జొనాథన్ స్విఫ్ట్

71. డబ్బుతో దేనినైనా సాధించవచ్చనుకునేవారు దానికోసం ఏమైనా చేస్తారు - పోలిపామ్స్.

72. మన భవిష్యత్తు మన పుట్టుకమీద గాని, గత జన్మ మీద గాని ఆధారపడిలేదు. అంబేడ్కర్

73. ఒకరిని అనుకరించడం ద్వారా మనిషి ఎప్పుడూ గొప్పవాడు కాలేడు - శామ్యూల్ జాన్సన్.

74. ఆశలు, ఆశయాలు అందరికీ ఉంటాయి. కాని వాటిని కొందరు మాత్రమే తీర్చుకోగలుగుతారు. వారెవరో కాదు . దాని కోసం నిత్యాం శ్రమించే వారు - జార్జి వాషింగ్‌టన్.

75. శీతాకాలంలో రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గినందువలన జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటి రోగాలు దాడిచేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుటకు గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకొని త్రాగవలయును -

76. నేలబారు సుఖాలకోసం అర్రులు చాచేవారు ధనవంతులు కాగలరు - థోరో.

77. ధనార్జన కోసం సద్గుణాన్ని విక్రయించవద్దు. అధికారం కోసం స్వేచ్ఛను అమ్ముకోవద్దు బెంజమన్ ఫ్రాంక్లిన్.

78. ధనవంతులు తమ సంపదను సులభంగా దాచుకోగలరు. పేదవారు ఎంత ప్రయత్నించినా తమ పేదరికాన్ని దాచుకోలేరు - కోల్టన్.

79. బహిరంగంగా కనిపించే మురికి గుంటలకన్నా మనసులో మాలిన్యం గల వ్యక్తులవల్లే జాతికి ప్రమాదం - డా సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

80. సంతోషం అనేది సంతృప్తి చెందగలవారికే దక్కుతుంది - అరిస్టాటిల్

81. ప్రపంచంలో గల మేధావులందరికన్నా ఒక మంచి హృదయం గల వ్యక్తి ఎంతో గొప్పవాడు - బుల్వర్ లిట్టన్.

82. ఎనిమిది గంటలనుండి అయిదు గంటల వరకు పనిచేయడం ద్వారా ఎవరైనా జీవించవచ్చు . కానీ ఉదయం అయిదు గంటలనుండి ఎనిమిది వరకు పని చేసిన వారినే విజయం వరిస్తుంది -

83. సంపద పెరిగే కొద్దీ పేదరికం పెరుగుతున్నట్లు కనిపిస్తుంది - హెన్రీ జార్జి

84. ఆశల్ని తీర్చుకోవడం ద్వారా కాదు. తగ్గించుకోవడం ద్వారా శాంతి లభిస్తుంది - నెబర్.

85. ఆశయాలను ఆచరణలో పెడితే మనిషి మహనీయుడవుతాడు - డా. అంబేడ్కర్.

86. ఆరోగ్యానికి ప్రధమ మూలం ఆనందం

87 మోకరిల్లి బతకడం కంటే కాళ్లమీద నిలబడి మరణించడం మేలు - నార్మన్ బెతూన్

88. తక్కువ ఉన్నవాడు బీదవాడు కాదు. ఎక్కువ కావాలనుకునేవాడు బీదవాడు - డేనియల్.

89. నేను మెల్లగా నడచినా వెనుకడుగు వేయను - లింకన్

90. ప్రతి ఒక్కరూ తమ పనిని తాము చేసుకుంటే ఈ ప్రపంచం ఇంతకన్నా ఎక్కువ వేగంగా ముందుకు వెళుతుంది - లూయిస్ కారల్.

91. కష్టపడి డబ్బు సంపాదించానని ఎవరైన మీతో అంటే ఎవరి కష్టంతో అని అడగండి - డాన్ మార్క్విస్

92. ఉత్పత్తి చేయని వాడికి సంపదను అనుభవించే హక్కు లేనట్లే, ఆనందం యివ్వలేని వాడికి అనుభవించే హక్కు లేదు - బెర్నార్డ్ షా

93. ఆశయాల కోసం జీవించు, ఆశల కోసం కాదు - నెహ్రూ

94. నిద్రిస్తున్న సింహం నోటికి జింక ఎలా చిక్కదో అలాగే స్వయంకృషి లేనివారు, విమర్శలకు వెరవకండా అంకిత భావంతో పనిచేయలేనివారు మహత్తరమైన లక్ష్యాలను సాధించలేరు - చాందోగ్యుపనిషత్తు.

95. నైతికంగా దిగజార్చటంలో డబ్బు కన్నా మించింది లేదు - సొపోక్లీస్

96. కష్టపడి పనిచేయడం భగవంతుని పూజించడం వంటిది - ఠాగూర్.

97. ఆత్మ అవసరాల్లో ఒక్కదాన్ని కూడా డబ్బు తీర్చలేదు - థోరో.

98. బలవంతులు కృషిని నమ్ముకుంటే బలహీనులు అదృష్టాన్ని నమ్ముకుంటారు- గాంధీజీ.

99. నీకు వలయు శక్తి, సహాయము నీయందే కలవు. కావున నీ భవిష్యత్తును నీవే నిర్మించుకొనుము - స్వామి వివేకానంద .

100. సోమరితనమన్నది మనిషికి మహా శత్రువు .ప్రయత్నంతో సమానమైన బంధువు మనిషికి మరొకటి లేదు - స్వామి వివేకానంద

101. ఒంటరిగా బతకగలిగిన వాడు అ ందరికన్నా శక్తిమంతుడు - ఇబ్సెన్

102. విలువైన ఆలోచనలు ఉన్నవారు జీవితంలో ఎన్నటికీ ఒంటరివారు కారు - రూసో.

103. దృఢ సంకల్పం ఉన్న వ్యక్తి ప్రపంచాన్ని తనకు నచ్చిన విధంగా మలచుకోగలడు - గోధె

104 నీవు ఎదగాలంటే నీలో నువ్వు ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి - షా

105 అన్ని రకాల చెడులకూ బద్ధకమే మూలం - స్పర్జియన్

106. జీవితపు కొలత దాని సమర్థత, శ్రేష్ఠ త కాని నిడివి కాదు - ప్లేటో

107. ప్రశంసా ఫలాన్ని పొందాలంటే మృదువైన మాటల, ఉపయోగకరమైన చేతల విత్తులను తప్పక నాటాలి - ఫ్రాంక్లిన్.

108. సంతృప్తి మనస్కుడు ఎప్పుడూ పేదకాడు. అసంతృప్తి మనస్కుడు ఎప్పుడూ భాగ్యవంతుడు కాడు - జార్జి ఇలియట్

109. మూడు విషయాలు మనల్ని బలహీనపరుస్తాయి . పాపం, భయం, ప్రయాణం - తాల్మడ్

110. పక్కవాడికి సహాయం చేయకపోయినా పరవాలేదు . కానీ చెడగొట్టాలనుకోకు. మోనార్క్

111. ఒప్పుకున్న తప్పు చీపురులా దుమ్మును చిమ్మి మనస్సును శుభ్రం చేస్తుంది - గాంధీజీ

112. తర్కంతో కన్నా డబ్బుతో మనిషిని త్వరగా ఒప్పించగలం - యూరిపిడిస్సా

113. శ్రమించడం వల్ల మనిషి మరణించడు. మనోవ్యధే మరణానికి కారణమవుతుంది - సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య.

114. తృప్తి అనేది మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది . రోగికి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది - సెక్కర్.

115. ప్రతీకారాన్ని తీర్చుకోవడం కాదు, దాన్ని భరించడం వీరత్వం - షేక్స్పియర్.

116. శాంతిని ఎవరూ దానం చేయరు . దానిని మనమే సంపాదించుకోవాలి - ఎమర్సన్

117. వ్యర్థమైనవి వేయి చెప్పడం కన్నా శాంతిని ప్రసాదించే సార్థకమైన వచనం ఒకటి చాలు - బుద్ధుడు.

118. సంపూర్ణ ఆహారం తీసుకుంటే మందులతో పనిలేకుండా మానసిక సంబంధిత సమస్యలు చాలవరకు తగ్గే అవకాశముంది

119. ప్రశాంతంగా, నిబ్బరంగా ఉండటమే నిజమైన శక్తికి నిదర్శనం - స్వామి వివేకానంద .

120. సోమరి తనం మెల్లగా పయనిస్తుంది. దానిని వెనక్కి నెట్టి దారిద్ర్యం ముందడుగువేస్తుంది - హంటర్

121 ఆరోగ్యమైన దేహం పటిష్టమైన మేధస్సుకు పునాది - థామస్ జెఫర్ సన్

122. ఫలితం లేక పోయినా కష్టించి మంచి పనులు. చేస్తూనే ఉండు. ఆ పనులే ఏదో ఒకనాటికి, ఎదుటి వారిలో ఆలోచనలు రేకెత్తించి నీకు గుర్తింపు తెచ్చిపెడతాయి. - ఎమర్సన్

123. శరీరంపై ఎటువంటి గాయమైనా త్వరగా మాని పోవాలంటే వేపాకులు తేనెతో నూరి గాయంపై కట్టుకడుతుండాలి.

124. నిరాశకు చోటివ్వకు, ప్రగతి పథంలో నిరాశకు మించిన శత్రువు లేదు - రామకృష్ణ పరమహంస

125. రాగి చెంబులో రాత్రిపూట నీటిలో తులసి ఆకులు నానబెట్టి ఉదయం తీసికుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గును.

126. సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయములందు నిద్రించిన వారు మహా పాపమును చేసిన వారగుదురు.

127. Devotion to duty is the highest form of Worship - Swami Vivekananda.

8. పిల్లలు, పొదుపు, దూరదర్శని (టి.వి.) తల్లి దండ్రుల బాధ్యత-

పిల్లలను పెంచుటలో తల్లిదండ్రులు మిక్కిలి శ్రద్ధ చూపవలయును. ఆహార విషయములోనే కాక శుభ్రతలోను, నీతి విషయాలలోను శ్రద్ధ అవసరం సుమతీ శతకము, వేమన శతకములలోని పద్యములలో రోజుకొకటి కంఠస్తం చేయించి దాని తాత్పర్యము వారికి చెప్పిన వారికి జీవితములలో చాల ఉపయోగపడును. నిర్ణీత కాలములో మంచి ఆహారంను పెట్టుచు, స్నానము రెండు పూటలు చేయించవలయును. సరియైన ఆహారము యివ్వని యెడల పిల్లలు శారీరక, మానసిక బలహీనతలతో జీవిత పర్యంతము బాధపడెదరు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులను ఏ విధంగా సత్కరించవలసినది, ఏ విధముగా వారితో మాట్లాడవలసినది నేర్పవలయును ప్రతి రోజు పిల్లలకు చిన్న చిన్న నీతి కథలు చెప్పుచు వారి చేత మరల చెప్పించిన యెడల వారిలో ధారణశక్తి పెరుగును. సంతోషము కలిగించే పిల్లల చేష్టలను చూచుచుండిన రక్తపోటు వగైరా రోగములు దరి చేరవు. పిల్లలకు మీ శక్తిని బట్టి పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, పప్పులు, కూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తప్పని సరిగా పెట్టవలయును. పిల్లలచే సాయంత్రము ఆటలు ఆడించవలయును. ఇంటికి వచ్చిన పిమ్మట చదువు - చదువు అని పిల్లలను విసిగించరాదు. పిల్లలు ఆటలు ఆడిన తోటి వారితో ఎలా మెలగవలసినది వారికి తెలియును.

పిల్లల సమక్షములో పెద్దవారు మద్యం సేవించడం, జూదం ఆడటం, పొగ త్రాగడం చేస్తూ ఉంటారు. మీరు చేసే ప్రతి పనిని పిల్లలు చేయాలని మనసులో ఆలోచిస్తూ వీలైనపుడు ఆచెడ్డ అలవాట్లను రహస్యముగా చేసెదరు. పెద్దవారు తాము చేసే చెడ్డ పనులు పిల్లలు చూస్తూన్నారని అవగాహన కూడా ఉండదు. మీ కంటె మీ పిల్లలు చాల తెలివైన వారని మీరు గ్రహించాలి. పిల్లల సమక్షములో మీరు చెడ్డ పనులను చేయడం చేతులార వారిని మీరు చెడగొట్టడమే.

పిల్లలకు విద్యతో పాటు పొదుపు యొక్క ప్రాముఖ్యతను పిల్లలకు నేర్పాలి. పొదుపు అంటే పిసినారి తనం కాదు. దుబారా ఖర్చును నివారించడం. వాళ్ళు కోరినవన్నీ కొనిపెట్టినంత మాత్రాన విద్య రాదు. కష్టపడి శ్రమించితేనే విద్య లభించును.

పుస్తకములలోను బూట్లలోను, స్కూలు సంచులలోను, కలములలోను, నోట్ పుస్తకములలోను జాగ్రత్త నేర్పవలయును. జాగ్రత్త లేనిచో వాటికి ఖర్చు అధికమగును. దుబారా చేయని వ్యక్తి ధనమును సంపాదించిన వ్యక్తితో సమానం. ఇటీవల పిల్లలు ఎక్కువ కాలమును దూరదర్శిని (టి.వి) చూచుటలో గడుపు చున్నారు. దాని వల్ల కంటికి నష్టం, చదువు మీద అశ్రద్ధ కలుగును. రోజుకొక గంట మాత్రము మంచి కార్యక్రమములను చూపించవలయును.

సూక్తులు

1. పిల్లలే రేపటి ఆశలు, వాళ్ళ గొప్పతనాన్ని గుర్తించు, వాళ్ళకన్నా గొప్పవాడిననుకోకు - రాబర్ట్ హెన్రీ
2. చిన్నారుల చెవిన పడిన ప్రతి మాటా వారి శీలాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది - హోసో బెల్లాన్
3. ప్రతి రోజు కొంత కాలాన్ని పిల్లలకోసం కేటాయించడమే తల్లిదండ్రులు తమ సంతానానికి ఇవ్వగల ఉత్తమ వారసత్వం - ఎమర్సన్
4. పిల్లలు అసంతుష్టులై ఉన్నంత వరకు ప్రపంచంలో ప్రగతి అనేది ఉండదు - అల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్
5. పొదుపు ఎరుగని వాడు రేపటికి ఎదగలేనివాడు - ఇందిరాగాంధీ
6. కేవలం పొదుపును పాటించినంత మాత్రాన అభ్యుదయాన్ని పొందలేము - అబ్రహాం లింకన్
7. పిల్లలతో అబద్ధాలు చెప్పించవద్దు

9. సత్యం - అహింస, న్యాయం - ధర్మం, న్యాయస్థానములు. -

సత్యం అహింసలను గురించి మహాత్మాగాంధీ గారు ఎంతగానో మనకు బోధించారు. సత్యమే దేవుడు, దేవుడే సత్యమని కూడ చెప్పినాడు . సత్యం పలికేవారు సంఘములో గౌరవ మర్యాదలు కలిగి ఉంటారు. వారు ధనమును సంపాదించలేక పోయినను ఎక్కడకు వెళ్లినను వారు గౌరవమును పొందెదరు. సత్యం పలుకుటకు నయా పైస ఖర్చు కాదు సత్యపు వాక్కులు పల్కినందువల్ల శరీరంలోని జీవశక్తి పెరుగును . ఈ రోజులలో అసత్యమే జీవన విధానమైనది. సత్యము పలికినందువల్ల మొదట్లో కొంత యిబ్బంది-కరముగా ఉన్నను చివరలో అది నీకు సుఖమును కలిగించును. సత్యము పలకనందువలన మనస్సులో నిరుత్సాహము కలుగుచుండును.

అహింస అంటే ఏ జీవికి కూడ ఏ విధమైన హాని చేయకుండుట . ఏ జీవిని కొట్టినను, చంపినను అవి ఎంతో బాధ చెందును. ఎటువంటి అపకారము చేయని జంతువులను, పక్షులను మానవుడు చంపి తినుట ఏ ధర్మంతో చేయుచున్నాడు? అన్ని విధములా మానవులకు సహాయం చేసే జంతువులను, పక్షులను తినుటకంటె పాపము మరొకటి ఉండదు. భగవంతుడు మనకు ఎన్నో రకాలైన కూరగాయలను, పండ్లను యిచ్చాడు . అవి మాంసాహారము కంటె రుచికరముగాను, ఆరోగ్యకరముగా ఉండును . హింసను నివారించుటకు ఎన్ని చట్టములున్నను జంతు బలి మామూలుగ జరుగుచున్నది. జంతుబలిని నివారించలేక పోవడం ప్రభుత్వ లోపమా? న్యాయస్థానం లోపమా? ప్రజల లోపమా? మీరు నిర్ణయించుకోవలయును. అమెరికాలో పాల ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉన్నదని పాల మార్కెట్టును నియంత్రణ చేయుటకు అనేక ఆవులను చంపినట్లు మనము పత్రికలో చదివాము. అటువంటి సంస్కృతి మనకు లేదు.

పూర్వం న్యాయ శాస్త్రాలను, ధర్మశాస్త్రాలను ప్రజలు తప్పక ఆచరించేవారు . ఇప్పుడు సమాజము కోసమని న్యాయ శాస్త్రాలను ఎప్పటికప్పుడు మార్పు చేయుచున్నారు. మన రాజ్యాంగాన్ని యిప్పటికి ఎన్నో పర్యాయములు సవరణలు చేశారు.

కొత్త శాసనాలు చేసేకంటే పాత శాసనాలను అమలుచేసే విధానమునకు ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. శిక్షా విధానము సరిగా అమలు జరిగితే నేరములను సులువుగా అరికట్టవచ్చును. కొత్త వంతెనలు కట్టుచున్న సమయములోనే కూలి పోవడం. కల్తీ వస్తువులను యధేచ్ఛగా విక్రయించడం, అన్నింటికి మించి ప్రభుత్వము ప్రజలకు సారాయి, విస్కీ, బ్రాందీలను అమ్మి ఆ ధనంతో ప్రభుత్వాన్ని నడపడం కంటె హేయమైనది యింకొకటి లేదు. ప్రజలను సరియైన పద్ధతిలో పెట్టవలసిన ప్రభుత్వము ఈ విధముగా తప్పుడు విధానములను ప్రోత్సహించుట అనైతికము. ఎన్ని కుటుంబాలు ఈ త్రాగుడు వ్యసనమునకు బలి అగుచున్నవో ప్రభుత్వమునకు తెలియని విషయము కాదు. ఎప్పటికైనను న్యాయస్థానములు యీ లోపములను గ్రహించి సారాయి బ్రాందీ, విస్కీలను నిషేధించగలవని నా దృఢ విశ్వాసం. ఇప్పుడు మహాత్మాగాంధీ గారు జీవించి ఉంటే ఆయన ఆమరణ నిరాహారదీక్ష చేసి యుండేవారు. ఇతరుల వద్ద తీసుకొన్న బాకీలు తిరిగి ఇవ్వవలసిన పని లేదని చెప్పుటలో ఔచిత్యము లేదు. విద్యార్థులకు మంచి విద్యను కలుగ జేయవలసిన ప్రభుత్వము పుట్టగొడుగులవలె బాగా వచ్చుచున్న రెసిడెన్షియల్ కళాశాలలకు అనుమతి యివ్వడం వల్ల పిల్లల చదువు తల్లిదండ్రులకు మోయలేని భారమైంది. ప్రభుత్వ కళాశాలలోను, ప్రైవేటు కళాశాలలోను విద్యను సక్రమముగా బోధించిన యెడల బీద విద్యార్థులకు అక్కడ చదువు కొనుటకు అవకాశముండును. ఈ పద్ధతే కొనసాగితే ప్రభుత్వ కళాశాలలలోను, ప్రైవేటు కళాశాలలలోను చేరే విద్యార్థులు ఉండరు.

మన దేశములో అనేక రకముల న్యాయ స్థానములు కలవు. సివిల్ దావాలు విచారించుటకు సివిల్ కోర్టులు, క్రిమినల్ దావాలు విచారించుటకు క్రిమినల్ కోర్టులు, పారిశ్రామిక వివాదాలను విచారించుటకు పారిశ్రామిక ట్రిబ్యునల్స్, ప్రభుత్వ సర్వీసులో ఉండే వారి తగాదాలను విచారించుటకు రాష్ట్ర పరిపాలనా ట్రిబ్యునల్స్, కేంద్ర ప్రభుత్వ సర్వీసులో పనిచేసే వారి తగాదాలను పరిష్కారము చేయుటకు కేంద్ర పరిపాలనా ట్రిబ్యునల్స్, విక్రయ పన్నుల కేసులను విచారించుటకు విక్రయ పన్నుల ట్రిబ్యునల్స్, ఆదాయ పన్ను కేసులను విచారించుటకు ఆదాయ పన్ను ట్రిబ్యునల్స్, కంపెనీ వ్యవహారాల

కేసులను విచారించుటకు కంపెనీ కోర్టులు, సివిల్ కేసులలోని మొదటి అప్పీలును, 2వ అప్పీలును, క్రిమినల్ అప్పీల్సు, క్రిమినల్ రివిజన్సు, రిట్ పిటిషన్స్ విచారించుటకు రాష్ట్ర హైకోర్టు, సివిల్ క్రిమినల్ కేసులను, రిట్ పిటిషన్స్ యింకా యితర కేసులను విచారించుటకు సుప్రీమ్ కోర్టు కలవు. కక్షిదారులు వీలునామాలను, విక్రయ కాంట్రాక్టులను, రసీదులను సృష్టించి తప్పుడు కేసులను బనాయించుటకు అవకాశమున్నది తప్పుడు కేసులు బనాయించిన వారికి కఠిన శిక్షలు వేయవలయును. పై కేసులు విచారించుటకు ఒక్కొక కేసుకు కాల పరిమితిని పెట్టి, విచారణకు ఒక రోజు నిర్ణయించి ఆ రోజు కేసు పరిష్కారమగునట్లు చూడవలయును. చాల కేసులలో వ్యవహారమును మొదలు పెట్టినవారు. వాటి ఫలితములను పొందలేక మధ్యలోనే రాలి పోవుచున్నారు. కేసులు త్వరగా పరిష్కారం చేయుటకు ఇతర దేశముల పద్ధతిని చూడాలి. మన దేశములో కోర్టు ఫీజు కూడా ఎక్కువగా ఉన్నందున సామాన్యులు న్యాయ స్థానములకు రాలేక పోవుచున్నారు. కోర్టులలోని వివాదముల గురించి ఒక నానుడి ఉన్నది. ఓడిన వాడు కోర్టు వద్ద ఏడిస్తే, గెల్చిన వాడు యింటి దగ్గర ఏడుస్తాడట. న్యాయమూర్తులు కేసులలో ఎక్కవ వాయిదాలు యివ్వక రెండవ వాయిదా రోజున, మూడవ వాయిదా రోజున గాని విచారించవలయును. ఆ ప్రకారముగా చేస్తే కొద్ది మంది న్యాయవాదుల చేతులలోని కేసులు యితర న్యాయవాదుల వద్దకు వచ్చి వారు కూడా జీవించుటకు అవకాశము ఏర్పడును. దిగువ కోర్టులలో కంటె హైకోర్టులోనే కేసుల విచారణకు ఎక్కువ కాలహరణము జరుగుచున్నది. ఇంత కాలహరణము, ఇన్ని ఖర్చులు అవుతాయని ముందుగా తెలిస్తే కోర్టుకు వచ్చుటకు ఎవరు సుముఖంగా ఉండరు.

సూక్తులు

1. న్యాయానికి హాని జరిగితే చివరకు శాంతి భద్రతలు కూడా హరించుకు పోతాయి - ఎడ్గర్ హోవర్
2. అహింసను అక్షరాలా ఆచరిస్తే ద్వేషం దానంతట అదే మాయమవుతుంది - గాంధీ

3. సత్యానికి, సన్మార్గానికి మించిన మతం లేదు - గాంధీ
4. ఆకలితో మలమల మాడేవారికి తిండిపెట్టడం ప్రభుత్వం బాధ్యత అని, వెంటనే బారత ఆహార సంస్థ గిడ్డంగుల నుండి ఆహార ధాన్యాన్ని అన్నార్తులకు ఉచితంగా పంపిణీ చేసి ఆకలి చావులన్ని అరికట్టాలని 2001లో ఉన్నత న్యాయ స్థానం తీర్పు నిచ్చింది (Supreme Court).
5. దప్పికతో అలమటిస్తున్న ప్రజలకు దాహార్తిని తీర్చడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కర్తవ్యం అంటూ గత సంవత్సరం (01 08.2001) ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ఒకానొక కేసులో స్పష్టం చేసింది.
6. సత్యాన్ని ప్రేమించు, పొరపాటును క్షమించు - నెహ్రూ
7. సత్యం అనేది మహావృక్షం. అది మనం ఎంతగా పోషించితే అంతగా ఫలాలను ఇస్తుంది. - గాంధీ
8. ఒక అబద్ధం కప్పిపెట్టేందుకు పది అబద్ధాలు ఆడవలసి వస్తుంది. అలా గాలిలో కట్టిన మేడ ఏనాటికైనా నేలకూలక తప్పదు. - బాల్తసార్ గ్రాసియర్
9. పరిణామం ఏమైనా సరే జడవకుండా ధైర్యంగా న్యాయాన్ని పాటించడమే పనిని సరిగా చేయడం అవుతుంది - మహాత్మాగాంధీ
10. రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేస్తున్నవారు సజ్జనులైతే అది ఉత్తమ రాజ్యాంగం అవుతుంది - అంబేద్కర్
11. సత్యం తెలియని వాడు అజ్ఞాని కావచ్చు. కానీ సత్యం తెలిసీగూడా నిరాకరించేవాడు నేరస్తుడు - బ్రెక్ట్
12. బండెడు అబద్ధం కన్నా, చిటికెడు నిజం కలిసిన అబద్ధమే ప్రమాదకరం - దోస్తోవోస్కీ
13. సత్యం కోసం సకలమూ త్యాగం చేయవచ్చు, కానీ సత్యాన్ని దేని కోసమూ త్యాగం చేయకూడదు - స్వామి వివేకానంద
14. అహింస అనేది సర్వప్రాణులకు మాతృమూర్తి వంటిది - గాంధీ
15. సౌందర్యమే సత్యం, సత్యమే సౌందర్యం - జాన్ కీట్స్

16 ధర్మాన్ని మన్నించనంత కాలం యీ ప్రపంచంలో శాంతి లేదు. బౌద్ధ ధర్మం ఒక్కటే ఈ ప్రపంచాన్ని రక్షించగలదు - అంబేడ్కర్

17. సత్యాన్ని సత్యంగా, అసత్యాన్ని అసత్యంగా గ్రహించు - బుద్ధుడు

18. మన ఆత్మోన్నతికి తోడ్పడేది ధర్మం. అధోగతికి తీసుకుపోయేది అధర్మం - స్వామి వివేకానంద

19. ప్రేమ కన్నా, ధనంకన్నా, కీర్తికన్నా సత్యమే నీకు ప్రియమైనది - థోరు

20. నా చతురోక్తులన్నీ నిజం చెప్పడానికే - జార్జి బెర్నార్డ్ షా

21. సత్యానికి అప్పుడప్పుడు గ్రహణం పడుతూ ఉంటుంది. కానీ సత్యం పూర్తిగా అదృశ్యం కాదు - లివి

22. సత్యాన్ని ఆచరించడమే దాని పట్ల మనం చూపగల అతి గొప్ప మర్యాద - ఎమర్సన్

23. నిజం ఒక విశాలమైన వృక్షం లాంటిది. మీరు ఎంత జాగ్రత్తగా పెంచుతారో అది అంత ఎక్కువ ఫలాన్ని యిస్తుంది - బుల్వెల్

10. మమత, ప్రేమ, దయ, అనురాగం, స్నేహం, సంఘసేవ, ఐక్యత, పలుకుబడి.

సమాజములోని మానవులు మమత, ప్రేమ, దయ, అనురాగం, స్నేహములను పెంచుకొని ఒకరి కొకరు సహాయం అందించుకొనిన వారు శాంతి, సుఖములతో అలరారుచుందురు. తోటి మానవుడు ఆర్ధికంగా, అనారోగ్యంగా బాధపడుతుంటే వాని గోడు ఎవరు పట్టించుకొనక తీర్ధ యాత్రలకు, దేవాలయాలలో పూజలకు విపరీతముగా ఖర్చు చేస్తారు. మతం ' మానవ సేవయే మాధవ సేవ ' అని చెప్పినను దానిని ఎవరు పట్టించుకోరు. మమత, ప్రేమ, దయలను మనము నేర్పుటకు ఎన్నోమతములు కలవు. ప్రేమ, దయలకు క్రైస్తవ మతము, జైన మతము అధిక ప్రాధాన్యత యిచ్చాయి. నీకు ప్రేమ, దయ, అనురాగములు ఉన్నట్లైతే మానవులకు గాని, జంతువులకు గాని, పక్షులకు గాని అపకారము చేయలేవు. కల్తీ వ్యాపారం చేసి తోటి మానవులకు నీవు ప్రాణం హరించే శత్రువుగా మారలేవు. నీవు సమాజమునకు ఏమైన సేవ చేయాలంటె కల్తీలేని వ్యాపారము చేయవలయును. జంతువుల మీద, పక్షుల మీద మనం ప్రేమగా వ్యవహరించి వాటిని పోషించిన అవి మనకు ఎంతో సేవ చేయును. మనం ఐక్యతగా ఉంటే మనం సాధించలేని విజయం లేదు. పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులను ఏ విధంగా దయతో చూడవలసినది యీ క్రింది పద్యములో యోగి వేమన వక్కాణించాడు.

తల్లిదండ్రులందు దయలేని పుత్రుండు
పుట్టనేమి మరియు గిట్టనేమి
పుట్టలోని చెదలు పుట్టవా, గిట్టవా,
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ

సూక్తులు

1. పక్షికి రెండు రెక్కలున్నప్పుడే అది ఆకాశంలో ఎగరగలదు. అదే విధంగా ప్రేమ, సేవ అనే రెండు రెక్కల సహాయంతోనే మీరు ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలరు. - రవీంద్రనాధ ఠాగూర్.

2 స్నేహ మనేది రెండు దేహాలలో ఉండే ఒకే ఆత్మ - అరిస్టాటిల్

3. తప్పుదారిలో నడవకుండా హెచ్చరించేవాడే నిజమైన స్నేహితుడు- గాంధీజీ

4. మీ సోదర మానవులపై మీకు ప్రేమ ఉందా? భగవంతుణ్ణి చూడడానికి ఎక్కడికో పోవడమెందుకు? పేదలు, నిర్భాగ్యులు, దుర్బలుల రూపంలో భగవంతుడు కనిపించడం లేదా! ముందుగా వీరినే ఆరాధించవచ్చు కదా! గంగా తీరంలో నూతులు తవ్వుకునే శ్రమ ఎందుకు ! ప్రేమ సర్వశక్తి వంతమని నమ్మండి. పేరు, ప్రతిష్టలనే క్షణభంగుర ఆడంబరాలు ఎవరకి కావాలి, మీలో ప్రేమ ఉందా! ఉంటే మీరు సర్వశక్తి సంపన్నులన్నమాటే! మీలో స్వార్థం లేశమైన లేకుంటే మీ శక్తి నిర్నిరోధం శీలమే సర్వత్రా శుభప్రదమైంది. - స్వామి వివేకానంద

5. సరిహద్దుల్లేని ప్రపంచంలా మీ మైత్రీ భావం పెంపొందాలి. మీ ఆలోచనలు సైతం విశాలమై ద్వేషభావానికి ఏ మాత్రం తావివ్వనట్లుండాలి. కరుణ మాత్రమే చాలదని దానితో పాటు మైత్రీభావం చాలా అవసరమని ప్రబోధించేదే నా ధర్మం- గౌతమ బుద్ధుడు

6. ప్రేమ పూరితమైన స్వచ్ఛమైన మధుర వాక్యాలను పలకడానికి నయాపైస ఖర్చుకాదు.

7. పాపాత్ముల మీద కూడా భగవంతునికి ప్రేమ ఉంటుంది. అందరూ వారి సంతానమే. మరి భగవంతుని పిల్లలను ద్వేషించే అధికారం మనకు ఎక్కడిది?

8. గొప్ప త్యాగాలు చేసినపుడే గొప్ప పనులు సాధ్యమవుతాయి - స్వామి వివేకానంద

9. ప్రేమ కూడా విద్యలాంటిదే ప్రేమించడాన్ని కష్టపడి నేర్చుకోవాలి - D.H.లారెన్స్

10. ధనం పట్ల వ్యామోహమే సర్వానర్థాలకు మూలం - బైబిల్

11. నిజమైన ప్రేమ సాఫీగా సాగదు - షేక్స్పియర్

12. ప్రేమ, సహనం, దయ - ఇవి మానవత్వానికి చిహ్నాలు - సాయిబాబా

13. ఇచ్చింది మర్చి పోవడం పుచ్చుకున్నది జ్ఞాపకముంచుకోవడమే స్నేహం - గాంధీ

14. స్వార్థంతో చేసే స్నేహాలు చివరి వరకు ఉండవు - క్వార్లస్
15. వ్యక్తి పూజ ప్రజాతంత్ర పతనానికి, నియంతృత్వ ప్రవేశానికి రాచబాట, స్వయం సేవకర్తవ్యం, స్వయం సేవకు మించిన సేవ మరొకటి లేదు.
16. గంధపు చెక్కలా సమాజ సేవలో అరిగిపో కానీ ఇనుములా తుప్పుపట్టకు - విశ్వేశ్వరయ్య
17. నిజమైన స్నేహితుడు చక్కటి ఆరోగ్యం వంటివాడు. ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతే గాని దాని సంగతి తెలిసి రాదు - చార్లెసొ కాలెచ్ కోల్టన్
18. ప్రకృతిని ప్రేమించు, అమ్మను ఆరాధించు. నీ మనస్సు నిర్మలంగా శోభిల్లుతుంది - యుష్కినా
19. స్వతంత్రంగా ఆలోచించు, ఇతరుల కొరకు జీవించు - ఫ్రాంక్లిన్
20. ఆకలితో ఉన్నవాడు దేవుడిని పూజించలేడు. పొరుగు వారిని ప్రేమించలేడు - ఉడ్రో విల్సన్
21. నీవు నీ కోసం జీవిస్తే నీ లోనే మిగిలి పోతావు. నీవు జనం కోసం జీవిస్తే జనంలో మిగిలి పోతావు. - డాక్టర్ అంబేద్కర్
22. విషం పాలకు విషమయం చేసినట్లు అస్పృస్యత హిందూమతాన్ని కలుషితం చేస్తున్నది. ఈ పుణ్యభూమిలో మనం ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలకు అదొక కారణం - గాంధీజీ
23. కరుణ కన్న గొప్పతనం లేదు. స్వాతంత్ర్యాన్ని మించిన సంపాదన లేదు. మనిషికి మనిషికి మధ్య మమత ఉండడం కన్నా కావలసినది లేదు - తిలక్
24. సమైక్యతతో సాధించలేనిది లేదు. నీటి చుక్కలన్నీ కలిస్తేనే కదా మహా సముద్రం అయ్యేది - ప్రకాశం పంతులు
25. ఏ విషయమైనా కొత్తగా ఉన్నపుడే బాగుంటుంది. కానీ స్నేహం మాత్రం పాతబడిన కొద్దీ బాగుంటుంది. - చింగ్ చే
26. ప్రతి తరం తండ్రులపై తిరగబడుతుంది, తాతలతో చేతులు కలుపుతుంది - లాలూసా మమ్‌ఫర్డ్
27. సహృదయం, కరుణ ఉన్న వ్యక్తి, సమాజాన్ని జయించగలడు - ఎమర్సన్
28. డబ్బుతోపాటు మిత్రులని సంపాదించుకోవడం చాలా సులభం, కానీ డబ్బు లేకుండా మిత్రులని సంపాదించుకోవడం అసలైన గొప్పతనం - క్రిష్టఫర్ బావిస్టర్

29 మతం కారణంగా మనుషులు క్రూరులైనపుడు అది ఉంటే నేం? పోతే నేం? అందుకే మనిషికి, మనిషికి మధ్య మతం కాదు. మమత ఉండాలి - తిలక్

30. అందరి పట్ల మర్యాదగా ఎక్కువ మందితో కలిసి, మెలసి వ్యవహరించు కొద్ది మందితో పరిచయం పెంచుకో, ఒకరితో స్నేహితుడిగా ఉండు, ఎవరికీ శత్రువు కావద్దు - బెంజిమన్ ఫ్రాంక్లిన్

31. నువ్వు భగంతుని పని చేస్తే అతను నీ అవసరాలు తీరుస్తాడు. నిన్ను యీ ప్రపంచంలోకి పంపక ము ందే భగవంతుడు నీ సహాయార్థం అన్ని ఏర్పాట్లు చేశాడు. - శ్రీ రామకృష్ణుడు

32. స్నేహితులను ఎంపిక చేసే ముందు బాగా ఆలోచించు. అలా ఎన్నుకున్న తరువాత వారితో స్నేహం దృఢంగా కొనసాగేలా చూచుకో - సోక్రటీస్

33. జీవితం ఒక ప్రయాణం వంటిది. మంచి స్నేహితులు తోడుంటే ఆ ప్రయాణంలో మార్గాయాసమే ఉండదు - ఐజాక్ మల్టిన్

34. ఏ దేశంలో త్యాగమనే గుణం అపారంగా ఉంటుందో, ఆదేశం ఉన్నత లక్ష్యాలను అందుకోవడం ఖాయం. త్యాగం ఎంత నిస్వార్థంగా ఉంటే అభివృద్ధి అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది - గాంధీ

35. దయార్ద్ర హృదయులు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు - షేక్ స్పియర్

36. ఎదుటి మనిషిని అర్థం చేసికొని నెమ్మదిగా స్నేహాన్ని పెంచుకో, కానీ, ఆ స్నేహం పది కాలాల పాటు నిలిచేటట్టు చూచుకో - సోక్రటీస్

37. ఎవరు క్రోధము వీడి పేదలను, దరిద్రులను, సహచరులను, ప్రేమింతురో అట్టి సత్పురుషులకు స్వర్గము నిర్మింపబడియున్నది - మహమ్మద్ ప్రవక్త

38. ద్వేషాన్ని ప్రేమాభిమానాలతో మాత్రమే చల్లార్చగలము - డా. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

39. ప్రేమ బాధలను సహిస్తుందే గానీ, ఎన్నడూ ప్రతీకారాన్ని తలపెట్టదు - గాంధీజీ

40. పల్లె తల్లి వంటిది, పట్నం ప్రియురాలు వంటిది .. పల్లె రమ్మంటుంది, పట్నం తెమ్మంటుంది - దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి

41. నీ తప్పులను, నీ తెలివి తక్కువ పనులను నీ ముందు నిదానంగా నివేదించువాడే నిజమైన స్నేహితుడు - జాన్ రస్కిన్

42. భూమికి సూర్యుడు ఎంత అవసరమో, జీవితానికి ప్రేమ అంత అవసరం - బాల్జాక్
43. వీలైనంత మంచిని, వీలైనన్నిసార్లు, వీలైన మందికి అందజేయి - వెస్లీ
44. అవమానాన్ని, క్రోధాన్ని ఎదుర్కోగల ఒకే ఒక్క ఆయుధం " చిరునవ్వు " - గాంధీజీ
45. వెలుగు ఉన్నచోట చీకటి కనబడనట్లే ప్రేమ ఉన్నచోట ద్వేషం కనపడదు - స్వామి వివేకానంద
46. పేదలకు మనం ఇచ్చేదాన్ని కన్నా వారు మనకు యిచ్చేదే ఎక్కువ. వారి పట్ల కనికరం చూపడం అర్థలేని మాట, వారి నుంచి మనం నేర్చుకోవలసింది ఎంతో ఉంది - మదర్ థెరీసా
47. విప్లవాలకు, నేరాలకు పేదరికమే మాతృక - అరిస్టాటిల్
48. చిన్న కొవ్వొత్తి వెలుగు ఎంత వరకు ప్రసరిస్తుందో అంతవరకు యీ ప్రపంచంలో మంచి పని ఫలితం వ్యాపింప జేస్తుంది - షేక్స్పియర్
49. చేసిన మంచి పనులు మట్టిలో కలిసిన తరువాత కూడా పుష్పించి సువాసనలతో అందర్ని ఆకట్టు కుంటాయి. - జేమ్స్ షిర్లే
50. మనుషులపై నమ్మకం ఉండటమే వారికి సహాయ పడుటకు మొదటి మెట్టు
51. పలుకుబడి అనేది సేవింగ్స్ ఖాతా వంటిది. మనం దానిని ఎంత తక్కువగా వాడుకుంటే అంత ఎక్కువగా దానిని పొందుతాము - ఆండ్రూ యంగ్
52. పతన మనేది ఒక సారి ప్రారంభమైతే అది ఎక్కడ ఆగుతుందో చెప్పలేము - గాంధీజీ
53. విధి నిర్వహణకు మించిన దేశ సేవలేదు - గాంధీజీ
54. ప్రతి ఒక్కరు మానవాళిని మార్చాలనే ఆలోచిస్తారు. తమను తాము మార్చుకోవడం గురించి మాత్రం యోచించరు - లియోటాల్ స్టాయ్
55. గొప్పత్యాగాలు చేసినప్పుడు గొప్ప పనులు సాధ్యమవుతాయి - స్వామి వివేకానంద
56. క్రోధం, పగ నీచమానవ ప్రవృత్తికి చెందినవి. వీటిని విసర్జించాలి - అరవిందుడు
57. ప్రేమించే వ్యక్తికి దండించే అధికారం కూడా ఉంది - రవీంద్రనాథ ఠాకూర్
58. నిజమైన ప్రేమతోనూ, నిస్వార్థతతోను తన సోదర మానవులకు సహాయ పడాలని ఎవరు ఆకాంక్షిస్తారో వారు అద్భుతాలను సాధిస్తారు - స్వామి వివేకానంద

11 - వినయం, వివేకం, సహనం, ఆత్మవిశ్వాసం, నీతి-నిజాయితీ, సత్ప్రవర్తన, నిరాడంబర జీవితం, లక్ష్యం, విజయం

మానవుడు, వినయం, వివేకం, సహనం, ఆత్మవిశ్వాసం, నీతి - నిజాయితీ, సత్ప్రవర్తన నిరాడంబర జీవితము కలిగి ఉన్న యెడల తాను అనుకున్న లక్ష్యం చేరి విజయాన్ని సాధిస్తాడు. సంఘములో పెద్ద వారిని గౌరవించి వారి సలహాను, సహాయమును పొందవచ్చును. గడ్డు సమస్యలను, కష్టాలను సహనంతో ఎదుర్కొనవలయును. ఆత్మ విశ్వాసమంటె నీవు తలపెట్టిన పనిని సాధిస్తాననే గట్టి నమ్మకం. నీవు మాటలలోగాని చేతలలోగాని నీతి - నిజాయితీకి కట్టు బడి యున్నట్లు ప్రవర్తించవలయును. కొందరి మాటలు మనం విన్నప్పుడు వారిలో నిజాయితీ లేదని మనకు తోచును. కొందరు వ్యక్తులు చెప్పేది ఒకటి చేసేది మరొకటిగా కపటముతో వ్యవహరింతురు.

కొంత మంది మానవులు వారికి ఆర్థిక స్తోమత లేక పోయినను డంబాచారములకు పోయి కుటుంబమును అప్పుల పాలు చేసెదరు. నీతి - నిజాయితీగా ఉండటం మానవునకు గొప్ప అండ. నీతి - నిజాయితీగల వ్యక్తి ఏ రంగములో ఉన్నను మన్ననలను, గౌరవములను పొందు చుండును. సత్ప్రవర్తన కలిగి, నీతి - నిజాయితీ కలిగిన వ్యక్తిని ఎవరు చులకనగా మాట్లాడరు. సమాజములో కొంత మంది వారింటికి బంధువులు పరామర్శకు వెళ్ళినను వారితో సరిగా మాట్లాడక పలుకే బంగారమైనట్లు పలికితె ముత్యాలు పోయినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. విద్యావంతులు కాక పోయినను వారు సంస్కార వంతులైన అతిథులను తగు రీతిగ సత్కరిస్తారు. వారు పెట్టే భోజనము కంటె ఆహ్లాదమును కలిగించే మాటలు ముఖ్యము. అతిథి దేవోభవ అనే విషయాన్ని తెలిసి కోవాలి.

ప్రస్తుతం ప్రజలలో ఎక్కువ మంది నిరాడంబర జీవితానికి చాల దూరములో ఉంటున్నారు. పూర్వము రోజులలో శ్రీ ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ గారు, మహాత్మా గాంధీ

గారు యిటీవల కాలంలో శ్రీ వావిరాల గోపాల కృష్ణయ్య గారు నిరాడంబర జీవితాన్ని సాగించిన ప్రముఖులు. ఇంకా అనేక ప్రముఖులు నియమబద్ధ జీవితమును గడిపి ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించారు. నియమబద్ధ జీవనము వల్ల ఎటువంటి కష్టతరమైన కార్యమైనను సుఃఖప్రుగా చేసే శక్తి లబించును నియబద్ధ జీవనము లేని వాడు ఏ పని చేయలేడు మహాత్మాగాంధీ గారు సాయంత్రి 6 గంటలకు భోజనం చేసి 9 గంగలకు నిద్రకు ఉపక్రమించి వేకువ ఝామున 4 గంటలకే లేచేవాడు గాందీగారు రాజకీయాల్లో కూడా నీతి - నిజాయితీగా ఉండవచ్చునని నిరూపించారు. శ్రీ రామచంద్రుడు సుగుణాల రాశి అని విన్నాము ఆయనలో యితర సుగుణములతో పాటు పూర్వ సంభాషణా పరాయణత అనే గుణము కలదు. అంటే ప్రతి వారిని ఆయనే ముందుగా పలకరించి వారి యోగ, క్షేమములను తెలిసికొనేవాడు.

సూక్తులు

1. జూదం దురాశకు బిడ్డ, అన్యాయానికి సోదరుడు, అనర్ధాలకు తండ్రి వంటిది - జార్జి వాషింగ్టన్
2. సహనం ఉన్న మనిషి, తను అనుకున్న వాటిని సాధించుకోగలిగే అద్భుతమైన సంకల్ప శక్తి కలిగి ఉంటాడు - బెంజిమన్ ఫ్రాంక్లిన్
3. ఇతరుల కోసం బ్రతికే వ్యక్తి ఎల్లప్పుడు జీవించి ఉంటాడు - స్వామి వివేకానంద
4. ఆత్మ విశ్వాసం అలవరచుకోవాలి. మహాద్భుతాలను సాధించడానికి దృఢ నమ్మకం మూలం - స్వామి వివేకానంద
5. ఎవరి హృదయం పేదల కోసం పరితపించునో అట్టివానినే నేను మహాత్ముడందును - స్వామి వివేకానంద
6. జీవితం మీద ఆశంటూ లేకపోతే దుఃఖం, బాధ మనల్ని ఆదరిస్తాయి - వర్డ్స్ వర్త్
7. ఈ దేశాన్ని రక్షించేది అస్త్రశస్త్రాలు, అటంబాంబులు, రాజకీయాలు కావు. గుణవంతమైన పౌరులే దేశాన్ని రక్షించగలరు - నెహ్రూ
3. అందం నడవడికలో ఉంటుంది. ఆడంబరాలలో కాదు - గాంధీ

9 పంచిపెట్టే కొలది పెరిగేది మంచితనం ఒక్కటే - ఎమర్సన్

10. దేశం అభివృద్ధి చెందడమంటే అద్దాల మేడలు, రంగుల గోడలు కాదు. పౌరుల నైతికాభివృద్ధి నిజమైన అభివృద్ధి - గాంధీజీ

11. మీ మనస్సులో ఉత్సాహం, గురుభక్తి, భగవంతుని యందు విశ్వాసం ఎంతవరకు నెలకొని ఉంటాయో అంతవరకు మిమ్మల్ని ఏదీ అణచి వేయలేదు- స్వామి వివేకానంద

12. విశ్వాసమే నేను వేసే విత్తనం నా నిరాడంబర జీవితమే వర్షం. జ్ఞానం నాకాడి నాగలి. తప్పుచేయడానికి వెరవడమేనా మేడి. ఆలోచనే కాడికీ, మేడికీ, నాగలకీ గల సంబంధం. సంకల్పమే దున్నడం. మాటలో చేతలో జాగ్రత్త వహిస్తూ, మితాహారం తీసికుంటూ, పరమానందమనే పంటపండే వరకు విశ్రమించను. ప్రయత్నమే నా బలమైన ఎద్దు. అవెప్పుడూ వెను దిరిగి చూడకుండా శాంతి వైపు ప్రయాణం చేస్తాయి - గౌతమ బుద్ధుడు

13. వినయంతో కూడిన మాటలతో సాయపడే చేతితో విశ్వాన్నే జయించవచ్చు - శాస్త్ర సూక్తి

14. మనం చెప్పే మాటలు ఎవరూ నమ్మరు. మనచేతలే అందరూ గమనిస్తారు - పండిత నెహ్రూ

15. విజయులైన వారిని పరిశీలించండి, వారిలోని సుగుణాలను గ్రహించండి. వాటిని నేర్చుకొని అమలు చేస్తే మీరూ విజయం వైపు అడుగులేసినట్లే - స్వామి వివేకానంద

16. ఆనందాన్ని కలిగించే విషయాన్ని సొంతం చేసికోవటానికి ఏ ఒక్క లక్షణమో అక్కరకు రాదు. మంచి ఆలోచనలు, శక్తి సామర్థ్యాలు, నాయకత్వ లక్షణాలు. ఇలా ఎన్నెన్నో లక్షణాల సమాహారం విజయం - సుభాస్ చంద్రబోస్

17. విత్తనాల వంటివి మన చేతలు, వాటిని బట్టే ఫలితాలు ఉంటాయి. - గాంధీజీ

18. ప్రతి వ్యక్తి గురించి అంతో ఇంతో తెలిసినంత వరకు మంచి గురించి చెప్పడమే ధర్మం. మనలో ఒక్క లోపం ఉన్నా ఇతరుల లోపాన్ని ఎత్తి చూపే అర్హత మనకు లేదు - ఎల్బర్ట్ హబ్బర్డ్

19. మూర్ఖులు వారికి వారే శత్రువులు, వారి దుష్కార్యాలే వారికి దుష్ఫలితాన్నిస్తాయి - గౌతమ బుద్ధుడు

20. చేసిన తరువాత చింతించ నవసరం లేనిది మంచిపని, మంచి పని అనేది విచారం కలిగించదు. దానికి పర్యవసానంగా తృప్తి, సంతోషం దక్కుతాయి. మంచిని మనిషి తేలికగా చూడకూడదు. చుక్కలు చుక్కలుగా పడినా కుండనీళ్ళతోనిండినట్లు మనిషి మంచిని కొద్ది కొద్దిగా చేసినా అది అంతా కలసి అతడిని పూర్వ సజ్జనుడిగా చేస్తుంది - గౌతమ బుద్ధుడు

21. కష్టం వచ్చినప్పుడు అందరూ మీకు సాయం చేయాలని ఎలా మీరు కోరుకొంటారో అలాగే ఎదుటి వారికి ఏ మాత్రం కష్టం వచ్చినా మీరు వారికి మీ చేయూత నందించాలన్న నగ్న సత్యాన్ని విస్మరించకూడదు - స్వామి వివేకా నంద

22. కొందరు ఒక స్త్రీని వ్యభిచారని తలచి రాళ్ళతో కొడుతున్నారు. అది చూసి జీసస్ క్రీస్తు ఇలా అన్నాడు. మీలో నేరము చేయని వాడు ముందుకు వచ్చి ఆమెపై రాయి విసరండి.

23. పరమత ద్వేషం ఆధ్యాత్మికోన్నతికి గొడ్డలి పెట్టు - బకూనిన్

24. మన అభివృద్ధికి బద్ధ విరోధి అసహనం - డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

25. బీద, గొప్పలు తారతమ్యాన్ని బట్టి గౌరవాలివ్వవద్దు. ఈ రోజు మన దగ్గర ధనం బాగా ఉండొచ్చు, రేపు ఒక్క క్షణంలో అదంతా పోవచ్చు. మన మంచి తనం మాత్రమే మనకు మిగిలేది. అది గుర్తుంచుకొని ప్రతి మనిషినీ గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. - షేక్స్పియర్

26. ఆత్మ విశ్వాసంతో కృషి సల్పితే మనవుడు ఎక్కలేని ఎత్తులు లేవు. అందుకోలేని శిఖరాలు లేవు - అలెగ్జాండర్ పోప్

27. వర కట్నం ఘోషా పద్ధతి, మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం దుబారా ఖర్చు, లంచగొండి తనం, స్త్రీలపై అత్యాచారాలు వంటివి కేవలం వ్యక్తిగత విషయాలుగా భావించి, ఉపేక్షించడానికి ఎంత మాత్రం వీల్లేదు. ఇవి వ్యక్తి నుంచి కుటుంబానికి, కుటుంబం నుంచి సమాజానికి పాకి ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను, కూడా హాని చేస్తాయి. - శ్రీ రామ శర్మ ఆచార్య

28. విజయానికి ఒకటే మంత్రం - కఠోర శ్రమ దూరదృష్టి, దృఢ సంకల్పం, కష్ట పడటం ఒక్కటే ప్రధానం కాదు. దేన్ని గురించి శ్రమ పడుతున్నాం అనేది కూడా ముఖ్యం - హెన్రీ డేవిడ్ దోరో

29 ఆత్మ విశ్వాసం ఉంటే మీరుదేన్నైనా సాధించగలరు. ఆత్మ విశ్వాసం అనే అఖండ శక్తిని ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నించక పోవడం వల్లనే చాలా మంది అపజయాన్ని చవి చూస్తున్నారు. - స్వామి వివేకానంద

30. వాగ్దానాలు నిలుపుకోలేక పోతే సన్నిహిత స్నేహితులు కూడా దూరమై పోతారు

31. ప్రతి వారూ ఇది చెడు అని చెప్పగలరు అందులోనుంచి బయటపడే మార్గం చెప్పగలిగిన నాడే మానవ జాతికి ఆప్తుడు - స్వామి వివేకానంద

32. అందం కంటిని ఆకట్టుకుంటుంది. సౌశీల్యం హృదయాన్ని దోచుకుంటుంది - రామకృష్ణ పరమహంస

33. గర్వం మనిషిని దహించి వేస్తుంది - ఆస్కార్ వైల్డ్

34. విశ్వాసం అదృష్టం కంటే గొప్పది. పట్టుదల గల మనిషి అదృష్టం కోసం ఎదురు చూడడు - జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ

35. జీవితం ఉన్నంత కాలం ఆశ కూడా ఉంటుంది - టెరెన్స్

36. ఇతరులకు నీ వాదనలు, నీ నిజాయితీ, నీ చేతలలో చిత్త శుద్ధిపై విశ్వాసం కలిగేది నీ మరణంతోనే - అల్బర్ట్ కామూ

37. అభివృద్ధి పరిణామ క్రమంలో మెల్లగా వస్తుంది - గాంధీ

38. మనం పొరపాటును చేశామని అంగీకరించడానికి ఎప్పుడూ సిగ్గు పడకూడదు. అలా ఒప్పుకోవడం అంటే నిన్నటి కన్నా ఈ రోజు మనం తెలివిగా ప్రవర్తించామన్నమాట - అలెగ్జాండర్ పోప్

39. ఓర్పు అన్నిటికీ మూలం. గుడ్డు పొదిగినప్పుడే గుడ్డు వస్తుంది. కానీ బద్దలు చేయడం వల్ల కాదు - అర్నాల్డ్ గ్లాసోగో

40. మంచిగా జీవించు, మంచిని పెంచు, భవిష్యత్తులో ఆ మంచితనమే నిన్ను కాపాడుతుంది - టాల్ స్టాయ్

41. దేశాధ్యక్ష పదవి చేపట్టడం కన్నా నిక్కచ్చిగా ఉండడమే మిన్న - హెన్రీక్లీ

42. జీవితంలో ఒక లక్ష్యం కలిగి ఉండు. దాని సాధన కోసం శాయశక్తులా ప్రయత్నించు - కార్లైల్

43. విజయం సాధించడానికి కావలసింది నమ్మకంతో కూడిన ఆశయం. నిరాశ పడటం మరణం లాంటిది - మహాత్మాగాంధీ

44 ఉన్నత లక్ష్యాలు లేని వారు అల్ప విజయాలకే ఆనందపడతారు - లాంగ్ ఫెలో

45. ఉదయించే సూర్యుని వలె మంచితనం ఎల్లప్పుడూ ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది - డాల్బీ

46 సంస్కారం నీతోనే ఆరంభించు - వీరేశలింగం

47. మంచితనం నిన్ను నిలువెల్లా పులకింపచేస్తుంది అవినీతి మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తుంది. - టంస్టన్

48. ఆత్మ విశ్వాసం లేనంత వరకు ఏ పనిని ప్రారంభించకు.- స్టివార్ట్ ఎమైట్

49. వివేకం కెంపు కంటె విలువైనది - బైబిల్

50. తన వైఫల్యాలకు పరిస్థితులను నిందిస్తాడు సగటు మానవుడు అది సరికాదు. పరిస్థితులను తన అనుకూలంగా మలచు కోగలిగిన వాడే మనిషి - బెర్నార్డ్‌షా

51. మూర్ఖుని హృదయం అతని నోట్లో ఉంటుంది. వివేకి నోరు అతని హృదయంలో ఉంటుంది - బెంజమెన్ ఫ్రాంక్లిన్

52. జీవిత మాధుర్యాన్ని చవిచూడాలంటె గతాన్ని మరచి పోయే శక్తి ఉండాలి. - సూక్తి

53. Three factors of personality are (1) sincereity (2) knowledge and (3) service - Swami Vivekananda.

54. బంగారానికి పరీక్ష అగ్ని, స్త్రీకి పరీక్ష బంగారం, పురుషునికి పరీక్ష స్త్రీ - ఫ్రాంక్లిన్

55. నీ ఆలోచనలు గొప్పవైతే తప్పకుండా నీవు గొప్పవాడివవుతావు - రామకృష్ణ పరమహంస

56. సౌశీల్యానికి మాత్రమే ఎప్పటికి నశించని ఆకర్షణ ఉంది - గురజాడ

57. నువ్వు బ్రతకాలనుకున్నట్లుగా బ్రతకకలగటం కన్నా జీవితంలో గొప్ప విజయం లేదు - క్రిస్టోఫర్ మోర్లే.

58 గొప్ప లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించి విఫల మవడం నేరం కాదు గొప్ప లక్ష్యం లేకపోవడమే నేరం - లోవెల్

59. జీవితాంతం శాశ్వతంగా నిలిచి పోయేది సత్ప్రవర్తన మాత్రమే - స్వామి వివేకానంద

60 కపట స్వభావులు చివరకు కుళ్ళి పోతారు - హన్నా అరెండ్

61. మందకంటే నిజాయితీ పరులైన కొద్ది మంది చాలు - అలివర్ క్రామ్‌వెల్

62. నీ విజయ సాధనలో వెయ్యి సార్లు విఫలమయినా మరోసారి ప్రయత్నించు - స్వామి వివేకానంద

63. తర్కం చిచ్చు కత్తి లాంటిది. దాన్ని చేపట్టిన వారి చేతులను రక్త సిక్తం చేస్తుంది - ఠాగూర్

64. ఏ అదృష్టం మనిషిని వివేకంతుడిగా రూపొందించలేదు - సెనెకా

65. స్వార్థ రహితంగా ఉండడమే అన్ని నీతులలో కెల్లా గొప్పనీతి - స్వామి వివేకానంద

66. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మెట్లవైపు చూస్తూ ఉండక వాటి వైపు పయనం సాగించాలి - మహాత్మాగాంధీ

67. నైతిక ప్రవర్తనలో నాణ్యత, వ్యక్తుల సంఖ్యకు విలోమంగా ఉంటుంది - ఆల్డసౌ హక్స్లీ

68. స్థైర్యం కోల్పోకుండా కుదుట పడటం నేర్చుకో - మేవెస్ట్

69. ఎవరైనా చక్రవర్తిగా, న్యాయమూర్తిగా జీవించవచ్చు కానీ మనిషిగా అతడు మరణించి తీరాలి - డేనియల్ వెబ్‌స్టర్

70. తోటి వారితో మంచిగా జీవించు. నీ మంచి తనాన్ని తోటి వారికి పంచు, మంచి తనం నిన్ను ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతుంది - టాల్ స్టాయ్

71. విజేత ఎన్నడూ విడిచి పెట్టడు, విడిచి పెట్టేవాడు ఎన్నడూ విజేత కాలేడు - లాంగ్‌ఫెలో

72. విషయ పరిజ్ఞానం పెంచుకుంటూ, పని పట్ల శ్రద్ధ చూపుతూ నిజాయితీగా వ్యవహరించడమే నా విజయానికి కారణం - రంజనా కుమార్

73. భోగభాగ్యాలు మంచి తనాన్ని తీసుకురావు. కానీ మంచి తనం మాత్రం అభిమానాన్ని, ఆశీర్వచనాలను తీసుకువస్తుంది - సోక్రటీస్

74. మనం సాధించాలి అనుకున్న విషయాన్ని మరచిపోవడమే మనం చేసే అతి పెద్ద నేరము - పాల్

75. పై పై ఆడంబరాలు, ఆకర్షణలు ప్రభావం తాత్కాలికంగానే ఉంటుంది. శాశ్వతంగా హృదయాలలో చెరగని ముద్ర వేసేది సత్ప్రవర్తన మాత్రమే - నెహ్రూ

76. ఏ పనిలోనైనా తాను విజయం సాధించలేనని ముందుగానే నిర్ణయానికి వస్తే వ్యక్తి విజేత కాలేడు - సర్ ఆర్థర్ కాటన్

77. ఆత్మను అమ్ముకోవడం మొదలెడితే అది ఒక సారితో ఆగదు - నార్బర్ట్ వెయికర్

78. ఆత్మ విశ్వాసంతో అడుగు ముందుకు వెయ్యి, నువ్వనుకున్న ప్రతి ఒక్కటి సాధించవచ్చు - హెన్రీ

79 ఉత్తముడు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటాడు వివేక వంతుడు ఎన్నడూ చిక్కుల్లో చిక్కుకోడు. సాహసవంతుడు ఎన్నడూ భయపడడు - కన్ ఫ్యూషియస్

80. నిజాయితీగా ఉన్న మనిషి సాధారణంగా న్యాయంగా ఆలోచిస్తాడు - రూసో

81. మంచి వారిని పొగడకు, చెడ్డవారిని నిందించకు, నీ మంచిని నీవు సదా కాపాడుకో.

82. అందరు నిన్ను అవమానిస్తున్నప్పుడు వినయంగా ఉండటం మంచిది కాదు. కాని అందరు నిన్ను ప్రశంసిస్తున్నప్పుడు వినయంగా వుండటం చాలా గొప్ప విషయం - సెయింట్ బెర్నార్డ్

83. ఆశాభంగాలు, విపత్తులూ, దురదృష్టాలు ఇవన్నీ ఎదుర్కొనకుండా లభించిన విజయం - ఇది ప్రతిఫలంలేని క్రీడలాంటింది - స్వామి వివేకానంద.

84. తమ తప్పులను తాము సరిదిద్దుకోక పోవడమే పెద్ద తప్పు - కన్ఫ్యూషియస్

85. చెడు చేయడానికి ఒక్క క్షణం చాలు. మంచి చేయడానికి జీవితం చాలదు. దీన్ని గమనించి జీవిత సమరంలో ఆచితూచి అడుగు వేసిన వారే గుణవంతులవుతారు - గాంధీజీ.

86. ఒక మంచి వ్యక్తి ఎదురైనపుడు నీవు ఆయనను ఆదర్శంగా తీసుకో ఒక చెడ్డ వ్యక్తి ఎదురైనపుడు నీవు నీ హృదయాన్ని పరిరక్షించుకో - గాంధీజీ

87. గెలవాలన్న తపన నీలో సడలిన క్షణమే ఓటమి నిన్ను ఆశ్రయిస్తుంది. - లాస్కి

88. వినయం ముందుకు పోవడానికి తోడ్పడుతుంది. అహంభావం వెనక్కితోస్తుంది - మావో

89. లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే దాని పట్ల స్థిరత్వం, కార్య దీక్ష కలిగి ఉండాలి - బెంజమిన్ డిజ్రాయిల్

90. తెలివి కలవాడు నిరంతరం ప్రశ్నిస్తూ, ప్రశ్నించుకుంటాడు. - చార్లస్

91. నిటారైన ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలంటే ప్రతి అడుగు నిదానంగా వేయాలి. - షేక్ స్పియర్

92. జీవితంలో ఏది వ్యసనంగా పరిణమించకూడదు. అదే జీవితానికి ప్రధాన సూత్రం - టెరెన్స్

93. ఏ విషయంలోనైనా ఓడడంగాని, గెలవడం గాని ముందు మనసులో జరుగుతుంది. తర్వాత అది జీవితంలో కనపడుతుంది - పర్షియన్ సామెత

94. అదృష్టం ఏ మనిషినీ మేధావిని చేయలేదు - సెనెకా

95. తమని తామే పొగడుకోవడం అవివేకుల లక్షణం - వీరేశలింగం

96. మనిషి ప్రవర్తన, చేతలు అతని జీవితానికి ప్రతికల్లాంటివి - థామస్ ఫుల్లర్

97. నువ్వు గెలుస్తావు అంటే గెలుస్తావు. విజయానికి నమ్మకం చాలా ముఖ్యం - విలియమ్ హాజ్‌లిట్

98. మెరుగు పెట్టకుండా రత్నానికి, కష్టాలు ఎదుర్కొనకుండా మనిషికి రాణింపు రాదు - కాటో

99 వైఫల్యమనే అగాధాన్ని శోధిస్తే విజయానికి దారి కనిపిస్తుంది - థామస్ హార్డీ

100. మనం ఎప్పుడూ జీవించడానికి సిద్ధపడుతున్నాం. కానీ జీవించడం లేదు - ఎమర్సన్

101. నిజాయితీ పేరుతో కళాకారుడు తన్నుతాను మోసం చేసి కొంటాడు - చెస్టర్ సన్

102. వివేక వంతులతో సాహచర్యం నిన్ను కూడా వివేకవంతుణ్ణి చేస్తుంది. - మినాండర్

103. నిరాడంబరం కన్నా గొప్పది ఏదీ లేదు. గొప్పతనం ఎప్పుడూ నిరాడంబరంగానే ఉంటుంది - ఎమర్సన్

104. జీవితాన్ని బయటకి తీసుకువెళ్ళడానికి మృత్యువుకు అనేక దారులున్నాయి - జాన్ ప్లెచర్

105. నిశ్చలమైన, ప్రశాంతమైన మనస్సే మనిషికి గొప్పభాగం - సెయింట్ అగస్టీన్

106. ఇతరులకు బాధ కలిగించని వాడు ఉన్నతుడు - కార్డినల్

107. ఒకే వ్యక్తిని తూచే త్రాచు అతని ప్రవర్తనే కాని అతని వృత్తి కాదు - జూనియస్

108. ఉన్నత లక్ష్యాలు లేనివారు అల్ప విజయాలకే ఆనంద పడతారు - లాంగ్ ఫెలో

109 తెలివైన వాళ్లు ఎన్నడూ క్షమాపణలు చెప్పరు - ఎమర్సన్

110. తెలివైన వా రు వెళ్ళడానికి జంకేచోట్లకు తెలివి తక్కువ వారు పరుగులు పెడతారు - పోప్

111. మనిషి వ్యక్తిత్వానికి నిజాయితీ గీటురాయి - మహాత్మాగాంధీ

12 - జంతువులు, పక్షులు, నదులు, అడవులు, పర్యావరణ పరిరక్షణ -

జంతువులు, పక్షులు మానవునికి నిరంతరము ఎనలేని సేవ చేయుచుచున్నవి. ఇటీవల శత్రువులు వచ్చి తన యజమానికి అపకారము తలపెట్టిన సమయములో ఒక ఎద్దు వారి మీద విజృంభించి తన యజమానిని రక్షించినట్లుగా పత్రికలలో చదివినాము. కొన్ని పక్షులు రైతులకు నష్టము కలిగించే క్రిమి కీటకాదులను తిని రైతులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుచున్నవి. అటువంటి వాటినే చంపి మానవుడు పాపమును మూటకట్టుకొనుచున్నాడు. పంటలు పండుటకు మనకు నదులు ఎంతగానో ఉపయోగపడుచున్నవి అటువంటి నదులలోకి వ్యర్థ పదార్థములను వేసి నదులను కాలుష్యము చేయుచున్నాడు. కాశీ వద్ద గంగానదిలో స్నానము చేయుటకు కూడ వీలు కావడం లేదు. ప్రవహించే నీరు శుభ్రముగా ఉన్న యెడల మానవులకు ఎంతగానో ఉపయోగపడును.

ప్రాణ వాయువును, ఫలముల నిచ్చే చెట్లను నరికి మానవుడు చేటు తెచ్చుకొనుచున్నాడు. ఒక్కొక ఈ ఫల వృక్షము రుచికరమైన ఫలములను యిచ్చుటయే గాక 200 మందికి సరి పోయే ప్రాణ వాయువును యిచ్చుచున్నది. భూమి విస్తీర్ణములో మూడవ వంతు అడవుల క్రింద ఉండిన యెడల సకాలములో వర్షములు కురిసి ఉష్ణోగ్రత పెరగకుండ సమతుల్యమును కాపాడును. అనంతపురం జిల్లాలో ఒక గ్రామ సర్పంచ్ ఆ గ్రామములో అనేక చెట్లను పెంచినందు వలన ఆ గ్రామములో వర్షము కురిసి రైతులు పుష్కలముగా పంటలు పండించినట్లు పత్రికలో చదివాము. పట్టణములలోని మానవులకు స్వచ్ఛమైన గాలి, శుభ్రమైన నీరు, కల్తీలేని పాలు దొరకుట లేదు. పల్లెవాసులు యీ విషయములో చాల అదృష్టవంతులు.

ఇంట్లో శుభ్రతగా ఉన్నంత మాత్రాన చాలదు. బజారులలో మురుగు నీరు నిల్వయుండి చెత్తచెదారములు ఉన్నయెడల అక్కడ దోమలు చేరి మనకు అనారోగ్యమును కలిగించును. హైదరాబాద్‌లో ప్రతి రోజు బజారులను శుభ్రము చేసెదరు. నైజాము కాలములో అబిడ్స్, కోఠి ప్రాంతములను ప్రతి రోజు బజారులను నీళ్ళతో కడిగారని

చెప్పగా విన్నాను. పల్లెలలో ప్రతి రోజు మురుగు కాలవలను, బజారులను శుభ్రము చేసిన యెడల కాలుష్యమును అరికట్ట వచ్చును. పట్టణాలలో వాహనముల ద్వారా వచ్చే వాయు కాలుష్యమును, శబ్ద కాలుష్యమును అరికట్టని యెడల పట్టణవాసులు త్వరలో అనారోగ్యవంతులగుదురు. హైదరాబాదులో 1995 సంవత్సరములో 200 ట న్నులున్న వాయు కాలుష్యం ఇప్పుడు 1200 టన్నులకు చేరినది. రాజకీయ పార్టీలకు ఎన్నికల మీద దృష్టి తగ్గించుకొని వీటి మీద శ్రద్ధ వహించిన ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉందురు పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి వారి బాధ్యత.

13. ప్రజాస్వామ్యము, ఎన్నికలు, రాజకీయ పార్టీలు ప్రజా సమస్యలు, ప్రజా ప్రతినిధుల బాధ్యతలు, చట్టాలు, దుబారా ఖర్చు

మనకు స్వాతంత్ర్యము 1947 సంవత్సరము ఆగష్టు 15వ తేదీన ప్రాప్తించినది. ఎందరో త్యాగ మూర్తుల త్యాగము వల్ల మనకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. మన ధనమును ఆంగ్లేయులు కొల్లగొట్టుకు పోతున్నారని, మన ధనం మన దేశంలో ఉండి ప్రజలందరకు ఉపయోగపడాలని, మనలను మనమే పరిపాలించుకోవాలని కోరుకున్నాము మొదట్లో రాజకీయ పార్టీలు మంచి అభ్యర్థులను నిలబెట్టడం, వారిని ఎన్నుకోవడం చేశాము. రాను రాను ఎన్నికలలో అభ్యర్థులను ఎవరిని బడితే వారిని నిలబెట్టడం, ఎన్నికలలో విపరీతముగా ఖర్చు పెట్టడం , ఖర్చు పెట్టిన దానికి పదిరెట్లు సంపాదించడం పరిపాటైనది. ఈ చెడు సంప్రదాయాన్ని నివారించుటకు ఏ రాజకీయ పార్టీ ముందుకు రావడం లేదు. వారికి పదవి లభించడమే పరమాశయం. ఎన్నికైన ప్రజా ప్రతి నిధులు అవినీతి పరులైతే వారిని వెనకకు రప్పించే అధికారము ప్రజలకు లేదు. ప్రజా ప్రతి నిధులు ఎంత అవినీతి పరులైనను వారిని చూస్తూ 5 సంవత్సరములు వేచి ఉండుట తప్ప ప్రజలు చేయగలిగినది ఏమి లేదు. 1977 సంవత్సరములో కేంద్రములో జనతా పార్టీ అధికారమునకు వచ్చినప్పుడు లోక్ నాయక్ జయప్రకాష్ నారాయణ్ గారు ప్రజా ప్రతినిధులు అవినీతి పరులైనపుడు వారిని వెనుకకు పిలిచే అధికారము (Right of recall) ప్రజలకు కలుగ చేయాలని, ప్రజా ప్రతినిధులు విలాసవంతమైన జీవన విధానమును మార్చుకొని సామాన్య పౌరుల వలె చిన్న ఇండ్లలో నివసించి పరిపాలన సాగించాలని సూచన చేసినప్పటికి ఆయన సూచనను ప్రధాని శ్రీ మొరార్జీ దేశాయ్ గారు బేఖాతరు చేసినాడు. రష్యాను పాలించిన లెనిన్ చిన్న గదిలో నివసించి పరిపాలన చేశాడని విన్నాము. మన దేశములో అనేక పార్టీల విధానము వల్ల, కుల రాజకీయాల, మత రాజకీయాల వల్ల మన దేశాభివృద్ధి కుంటుపడుచున్నది. చైనాలో అనేక రాజకీయ పార్టీలు లేనందు వల్ల ఒకే పార్టీ అధికారంలో ఉన్నందువల్ల ఆర్థికంగా ఎంతో ప్రగతి సాధించారు. మన దేశ ప్రజలలో ఎంత మాత్రం క్రమ శిక్షణ లేదు. ఇతర దేశాలలో క్రమ శిక్షణ కోసం ప్రతి పౌరునికి

అన్ని పార్టీలలోని ప్రముఖ నాయకులతో జాతీయ ప్రభుత్వము ఏర్పడి, ఏర్పడిన ప్రభుత్వం కనీసం 5 సంవత్సరములు పని చేయునట్లు, ప్రజా ప్రతినిధులు అవినీతి పరులైనపుడు వారిని వెనుకకు పిలిపించే అధికారము (Right of Re-call) ప్రజలకు ఉండేటట్లు రాజ్యాంగాన్ని మార్పు చేసికోవాలి. మాటిమాటికి ఎన్నికల భారం ప్రజలపై పడుచున్నందున వారు ఆ భారాన్ని మోయలేని స్థితిలో ఉన్నారు రక్షణశాఖకు, ఎన్నికలకు అయ్యే ఖర్చును, ఇతర దుబారా ఖర్చులను తగ్గించి ఆ డబ్బును అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఖర్చు చేసినట్లైతే మన దేశం ఎంతగానో, ఎప్పుడో బాగుపడేది చైనాను ఆదర్శవంతంగా తీసికోవాలని మన నాయకులు పదేపదే చెప్పుచున్నారు. ఎప్పుడు, ఏ విధంగా ఆదర్శంగా తీసికుంటారో వేచి చూద్దాము.

12వ రాష్ట్రపతిగా పదవీ ప్రమాణం చేసిన డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం.

శాస్త్ర పరిశోధనలు చేసి భారత రత్న బిరుదును పొంది ప్రభుత్వ శాస్త్ర సలహాదరునిగా ఉద్యోగ విరమణ చేసిన డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాంను గురించి ప్రతి భారతీయుడు తెలిసికోవాలె. ఆయన తమిళనాడు రాష్ట్రంలో రామేశ్వరం జిల్లాలో ఒక మహమ్మదీయ కుటుంబములో జైనులాద్దిన్, అషియమ్మ దంపతులకు 15.10.1931వ తేదీన జన్మించాడు. తండ్రి పడవలు తయారు చేసి కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ కలాంకు విద్యా బుద్ధులు చెప్పించాడు. చిన్నతనంలో వార్తా పత్రికలను కూడ కలాం అమ్మాడు. విజయం సాధించడానకి 50 పాళ్ళు కృషి, 50 పాళ్ళ దైవ కృపకావాలంటాడు కలాం. చదువుకొనుటకు తమ వద్ద డబ్బు లేనందున అక్క బంగారు నగలను బ్యాంకులో తాకట్టుపెట్టి ఆ డబ్బుతో కాలేజీలో చేరాడు. నల్గురు అన్నదమ్ములలో చిన్నవాడు అబ్దుల్ కలాం. 85 యేళ్ళ మరక్కయర్ పెద్ద సోదరుడు. విద్యాభ్యాసం అయిన పిమ్మట ఆసించిన ఉద్యోగము రానందున నిరాశ చెంది స్వామి శివానందగారి వద్దకు వెళ్ళి మనశ్శాంతిని పొందాడు. భగవంతుడు ఏది నీకు అనుగ్రహిస్తే దానితో సంతృప్తి చెందవలసినదని కలాంకు మనో ధైర్యం చెప్పాడు. తరువాత డిల్లీలో నెలకు రూ. 250.00 ల జీతముపై ఉద్యోగములో చేరాడు. కలాం భగవద్గీతలోని శ్లోకాలను కంఠస్తం చేశాడు.

వీణా బాగా వాయిస్తాడు సంగీతం, సాహిత్యం, బోధనపై ఆసక్తి, పిల్లలపై అనురక్తి అంచెలంచెలుగా ఎదిగి క్షిపణి, ఉపగ్రహ ప్రయోగాల్లో అణుపరీక్షల్లో కీలక పాత్ర వహించాడు. తండ్రి వద్ద నిజాయితీ, తల్లి వద్ద క్రమశిక్షణను నేర్చుకొన్నాడు కలాం.

అబ్దుల్ కలాం మేధాశక్తికి, జాతీయ స్ఫూర్తికి, నిస్వార్ధ సేవకు, నిజాయితీకి, క్రమశిక్షణకు నిరాడంబరతకు ఆయనకు ఆయనే సాటి. కలాం మహమ్మదీయుడైనా రామేశ్వరంలోని శ్రీ రామనాధ స్వామి దేవాలయానికి వెళ్తుండేవాడు. కలాం తండ్రి 1972లో, తల్లి 1976లో మరణించారు. కలాం శాకాహారి, మరియు బ్రహ్మచారి కూడా. కలాం ఎన్నడు కోపానికి గురికాలేదని, సమాజానికి ఎంతో కొంత సేవ జేయాలని తపన పడతాడని కలాం అన్నయ్య మరక్కయార్ చెప్పారు.

సకల ప్రజల యోగక్షేమాలనే కోరే అబ్దుల్ కలాంకు భగవంతుడు భారత జాతి యొక్క అత్యున్నత పదవిని యిచ్చి సత్కరించుట మన జాతి అదృష్టం. డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం భారత రాష్ట్రపతి అవుతున్నాడనే విషయాన్ని తెలిసి ప్రజలు అన్నిచోట్ల ఆనందోత్సాహాలతో తబ్బిబ్బులయ్యారు. 25.07.2002 తేదీన భారత రాష్ట్రపతిగా పదవి ప్రమాణం చేశారు. డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాంకు భగవంతుడు ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదించాలని రాష్ట్రపతిగా తన బాధ్యతలను సక్రమముగా నిర్వర్తించుటకు ఆపరమేశ్వరుడు సద్బుద్ధిని, ధైర్య సహసాలను ప్రసాదించాలని, ప్రపంచ దేశాలలో మన భారత దేశం అన్ని రంగాలలో ముందుండాలని కోరుకుంటూ ఆయనకు మన మందరం అభినందనలు తెలుపుకుందాం.

సూక్తులు

1) దేశములోని జన సామాన్యాన్ని నిరాదరణ చేయడమే మన జాతి చేసిన ఘోర పాపంగా నేను భావిస్తున్నాను. మన దేశపతనానికి కారణాల్లో ఈ ఉపేక్ష ఒకటి. ఈ దేశంలోని జన సామాన్యానికి మంచి విద్య నేర్పి, కడుపునిండా తిండి పెట్టి, చక్కని సంరక్షణ

నిర్బంధ సైనిక శిక్షణను యిస్తారు. మన జాతి నాయకుడు నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోస్ గారు జపాన్‌లో ఒక ఉపన్యాసంలో మా దేశ ప్రజలకు క్రమ శిక్షణ లేనందు వల్ల మాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన పిమ్మట 20 సంవత్సరముల సైనిక పరిపాలన ఉండాలని 1944 లోనే చెప్పాడు మన ప్రజలకు క్రమ శిక్షణ లేదనే విషయాన్ని ఆనాడే నేతాజీ గ్రహించాడు.

మన ప్రజా ప్రతి నిధులు, మంత్రులు ఎటు వంటి సామాన్య జీవితమును గడపాలో మాజీ ప్రధానమంత్రి లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారి జీవితం చక్కటి ఉదాహరణ. తాను రైల్వే మంత్రిగా ఉన్నపుడు ఎక్కడో రైల్వే ప్రమాదము జరుగగా తానే బాధ్యుడనని మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేసి సిటీ బస్సులో యింటికి వచ్చి సామాన్య జీవితమును గడపిన ఆదర్శమూర్తి మన దేశములోని బీద ప్రజలు తనకు ప్రతి రోజు గుర్తుకు రావడానికి నులక నుంచముపై నిద్రించేవాడు. 1965లో మనకు పాకిస్తాన్‌తో యుద్ధము జరిగినప్పుడు సేనాధిపతులకు పూర్తి స్వేచ్ఛను యిచ్చి మన విజయానికి కారణభూతుడైన మహా ధీశాలి. ఆయనే కనుక మరి కొంత కాలము ప్రధానమంత్రిగా కొనసాగినట్లైతే మనకు కాశ్మీర్ సమస్య లేకుండా పాకిస్తాన్ ఆట కట్టించేవాడు. మనిషి చిన్నగా కన్పించినను వజ్ర సంకల్పము కలిగి మరియు నైతిక విలువలు పుణికి పుచ్చుకొన్న మహా నాయకుడు 1966 సంవత్సరములో రష్యాలోని తాష్కెంట్‌లో ఆయన మరణించుట భారతీయుల దురదృష్టము. ఆయన మరణమును గురించి చాల సందేహాలున్నవి. ఇప్పటి ప్రధానమంత్రి శ్రీ వాజ్‌పాయి గారు, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి గారి శవపరీక్ష జరుపవలసినదని పట్టుబట్టినను ప్రభుత్వము అందులకు అంగీకరించలేదు. అక్టోబర్ 2వ తేదీన మహాత్మాగాంధీ గారు పుట్టిన తేదీనే శ్రీ లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి గారు జన్మించడం గొప్ప విశేషం.

అహింసా విధానం వల్ల మనకు స్వాతంత్ర్యం రాదని ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్‌ను 1943లో స్థాపించి బ్రిటీష్ వారిని గడగడలాడించిన మరో మహానాయకుడు శ్రీ నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోసు. ఆయన విమాన ప్రమాదములో మరణించలేదని చాలా మంది చెప్పుచున్నారు 1964 వ సంవత్సరము మే 27వ తేదీన నెహ్రూ గారు మరణించినపుడు ఆయన భౌతిక కాయాన్ని చూచుటకు ఒక సాధువుగా వచ్చి నెహ్రూ గారిని దర్శనము

చేసికొన్నాడు. ఈ విషయము అప్పటి బ్లిడ్జ్ వారపత్రికలో ప్రచురించినారు. ఢిల్లీకి సమీపాన ఒక ఆశ్రమమును స్థాపించుకొని చాలా కాలం నేతాజీ జీవించాడని మనము పత్రికలలో చదివాము. ప్రజలలోకి రాకుండ ఎందులకు ఆ విధమైన అజ్ఞాత జీవితమును గడిపాడో మన ఆలోచనకు అందని విషయం.

స్వాంతంత్ర్యమునకు పూర్వము ప్రజలు సుఖముగా ఉన్నారా? లేక ఇప్పుడు సుఖముగా ఉన్నారా అంటే అప్పుడే ప్రజలు సుఖముగా ఉన్నారని చెప్పవచ్చు. అప్పులు లేకుండా ఆర్థికంగా పుష్టిగా ఉన్నారు. ఇప్పుడు ఇతర దేశాల నుండి అప్పులు తీసికొచ్చి కొంత అభివృద్ధి జరుగుచున్నను. అప్పులకు తగిన అభివృద్ధి లేదు. అప్పుచేసి పప్పుకూడు చందముగా ఉన్నది రాజ్యపాలన. అనవసర దుబారా ఖర్చు జరుగుచున్నది. పల్లెలలో సిమెంటు రోడ్లకు విపరీతంగా ఖర్చు చేయుచున్నారు మామూలు రోడ్లు వేసి ఆ డబ్బును అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఖర్చు పెట్టవచ్చును. కొన్ని గ్రామాలు మంచి నీరు లేక బాధపడుచుండగా మరికొన్ని గ్రామాలు నీటిలో ఫ్లోరిన్ వల్ల బాధపడుచున్నవి. కొన్ని గ్రామాలు వైద్యులు లేక, కొన్ని గ్రామాలు ఆసుపత్రులలో మందులు లేక బాధపడుచున్నవి. ధన ప్రభావం వల్ల, సారాయి ప్రభావం వల్ల యోగ్యత, గుణము, ప్రతిభలు కలిగిన ప్రజాప్రతినిధులు ఎన్నిక కావడం లేదు. ఎన్నికైన వారు కూడా తమ వీలును బట్టి పార్టీలను మార్చుతున్నారు. పార్టీని మార్చాలంటే తన పదవికి ముందు రాజీనామా చేయాలి. మన పాలకులు ఎటువంటి వారుగా ఉండవలసిన విషయాన్ని తాను రచించిన ఆముక్త మాల్యద అనే గ్రంధములో శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు గారు సూచించి యున్నారు.

మన ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు ప్రవేశ పెట్టిన రైతు బజారులు, జల యజ్ఞములు, తప్ప తతిమా పథకాలకు ఖర్చుకు తగ్గ ఫలితం రావడం లేదు. విద్య కూడ సామాన్యునికి అందని ద్రాక్ష పండ్లు. రెసిడెన్షియల్ కాలేజీల వల్ల డబ్బు కలవారికే విద్య లభించుచున్నది. ప్రభుత్వ కళాశాలలోను, ప్రవేటు కళాశాలలోను సగిగా విద్యాబోధన జరిగే యెడల సామాన్యులకు కూడా విద్య అందుబాటులో ఉండును.

లభింపజేసే వరకు రాజకీయాలవల్ల ప్రయోజనం ఏమి ఉండదు. మన విద్య కోసం ధనం యిచ్చేది ఈ పేద ప్రజలే. మన దేవాలయాలు కట్టేది వీరే. ప్రతి ఫలంగా వీరికి దక్కిన దేమిటి? మాతృదేశాన్ని పునరుజ్జీవింప చేయాలంటే జన సామాన్యం కోసం మనం తప్పక పాటుపడి తీరాలి. - శ్రీస్వామి వివేకానంద

2) జాతిని నిర్మించుకోవడానికి ప్రజలే నడుంబిగించాలి - గాంధీజీ

3) సత్కార్యాలు చేసి చూపెట్టు. చేస్తానంటూ ప్రచారం చేసుకుంటూ మురిసి పోకు - గాంధీజీ

4) మనల్ని మనం పరిపాలించుకునే పద్ధతి నేర్పే ప్రభుత్వమే అన్నింటిలోనూ ఉత్తమమైనది. - గోధే

5) ఇతరుల స్వేచ్ఛను నిరాకరించే వ్యక్తులు స్వేచ్ఛకు అనర్హులు - లింకన్

6) ప్రతి పక్ష సభ్యుడిగా చెప్పిన మాటల్ని అధికారంలో కొచ్చాక చెప్పకూడదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రాజకీయ నాయకులు పాటించే ఏకైక సిద్ధాంతమిదే. - జాన్ గ్లాస్ వర్త్

7) ఇతరులను ప్రేమించగలిగిన వాడు స్వేచ్ఛను ప్రేమిస్తాడు. తన్నుతాను ప్రేమించుకునే వాడు అధికారాన్ని ప్రేమిస్తాడు. - హాజ్లిట్

8) రాజకీయ వేత్త ఎప్పుడూ ప్రజల ముందు, పాత్రికేయుల ముందు సహనం కోల్పోకూడదు - క్రిస్టబెల్ సాంక్రుస్ట్

9) చట్టాలను తయారు చేయడం కన్నా అమలు పరచడం ముఖ్యం- థామస్ జెఫర్ సన్

10) రాజనీతిజ్ఞుడు గొర్రెల నుండి ఉన్నిని మాత్రమే తీసుకుంటాడు. రాజకీయ వేత్త ఉన్నితోపాటు చర్మం కూడా వలుస్తాడు - ఆస్టిన్ ఓమాల్

11) నిజాయితీగా ఉండడంలోనే మొత్తం ప్రభుత్వ నైపుణ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది థామస్ జెఫర్ సన్

12) పేదలకు సరైన తిండి సమకూర్చినప్పుడే నిజమైన నాగరికతవున్నట్టు లెక్క - శామ్యూల్ జాన్సన్

13) కర్తవ్యాన్ని చేసుకుంటూ పోవడమన్నది ప్రజాభిప్రాయంతో ముడి పడకుండా స్వతంత్రంగా ఉండాలి - గాంధీజీ

14) ఏమి తెలియకుండానే అంతా తెలిసినట్టు యోచించే వాడు రాజకీయాల్లో బాగా రాణిస్తాడు. - జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా

15) అధికారం ఎప్పుడూ వెనకడుగు వేయదు - మరింత అధికారం కోసం తప్ప- మాల్కమ్ ఎన్స్

16) ఏ దేశమైన కఠినంగా ఉండడం కోసం క్రూరంగా వ్యవహరించ నవసరం లేదు - రూజ్‌వెల్ట్

17) చట్టంలేని చోట నియంతృత్వం మొదలవుతుంది - విలియం పిట్

18) ప్రజల తరపున ధర్మకర్తృత్వం నెరిపే వ్యక్తి, తనను తాను ప్రజల సొత్తుగా భావించుకోవాలి - థామస్ జెఫర్ సన్

19) స్వేచ్ఛ ఉన్న దేశంలోనే చరిత్ర సరిగ్గా నమోదవుతుంది - వోల్టేర్

20) బాధ్యతలేని హక్కులుండవు, చట్టానికి లోబడక పోతే స్వేచ్ఛ ఉండదు - బైబిల్

21) రాజకీయాలు రక్తసిక్త క్రీడ - అనురిన్ బెవన్

22) ప్రపంచం మొత్తం మీద ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా రాజకీయ నాయకులందరూ ఒకే మూసలో ఉంటారు. ఒకే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తారు. వాళ్ళు, నదులు లేని చోట కూడా వంతెనలు నిర్మిస్తామని ప్రజలకు హామీ యివ్వగలరు - నికిటా క్రుశ్చేవ్

23) ఉక్కు చట్టాలు తరచు తీవ్రమైన అన్యాయానికి దారి తీస్తాయి - బెవెన్స్

24) బాధ్యతలను గురించి వాటిని సంపూర్ణంగా నిర్వర్తించిన వారికే హక్కుల గురించి పోరాడే అధికారం ఉంటుంది. - గాంధీజీ

25) మన సమస్యలు మనుష్యులు సృష్టించినవే, అవి మనుష్యుల చేత పరిష్కారం కాలేవు - జాన్‌ఎఫ్ కెన్నడీ

26) మనిషి బాధలకు కారణం మనిషికీ, మనిషికీ మధ్య ఉన్న అసమానత్వమే - అంబేద్కర్

27) మతంలో విశ్వాసం వంటిదే, రాజకీయ జీవితంలో దేశభక్తి - లార్డ్ ఏక్టన్

28) కిరీటం ధరించే తలకు అసౌకర్యం తప్పదు - షేక్స్పియర్

29) ప్రభుత్వం ఎంత చిన్నదిగా ఉంటే అంత మంచిది - R W ఎమర్సన్

30) హక్కుల కోసమే పోరాడటమే కాదు - ప్రజలు బాధ్యతలు తెలిసికోవాలి - బాబూ రాజేంద్ర ప్రసాద్

31) ఓటు తూటా కన్న శక్తివంతమైనది. - లింకన్

32) ఒక గుడ్డి వాడు మరో గుడ్డివాణ్ణి అనుసరిస్తాడు అదే ప్రజాస్వామ్యపద్ధతి హామిల్టన్

33) రాజకీయాల్ని వృత్తిగా ఎంచుకున్న తరువాత కూడా నిజాయితీగా ఉండడం అసాధ్యం - లూయిస్ మెకన్రీవో

34) చట్టం పేదవాళ్ళను కాల్చుకు తింటుంది. ధనికులు మాత్రం చట్టాన్ని పాలిస్తారు - గోల్డ్ స్మిత్

35) రాజకీయాలతో ప్రజలను సంతోష పెట్టాలనుకోవడం దురాశ - థామస్ కార్లయిల్

36) ముందుగా ఆలోచన లేకుండా చేసేపని బహుశా రాజకీయ నాయకులు కావచ్చు - రాబర్ట్ లూయి స్టీవెన్సన్

37) ప్రజల్ని ప్రక్కదారి పట్టించే కళే రాజకీయం - సాలేవాచెర

38) నీవు నీకోసం జీవిస్తే, నీలో నిలిచి పోతావు, నీవు జనం కోసం జీవిస్తే - నీవు జనంలో నిలిచిపోతావు - అంబేడ్కర్

39) ప్రజా స్వామ్యం నిరాశా వాదానికి దారితీస్తుంది - ప్లేటో

40) ప్రజా స్వామ్యం అంటే నా అంత సుఖంగా నీవు వున్నావని కాదు, నీ అంత సుఖంగా నేనున్నానని - దియెడర్ పార్కర్

41) పేదలకు సరైన తిండి సమకూర్చినప్పుడే నిజమైన నాగరికత ఉన్నట్లు లెక్క - శామ్యూల్ జాన్సన్

42) అధికార వాంఛ బలం నుండి కాదు, బలహీనత నుండి ఉద్భవిస్తుంది. - ఎరిక్ ఫ్రామ్

43) అధికారం మనిషిని చెడగొడుతుంది. అడ్డులేని అధికారం మరింత చెడగొడుతుంది- యాక్టన్

44) మంచి దేశాన్ని నిర్మించాలంటె ముందు మనం మంచి పౌరుల్ని తయారు చేయాలి - మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

45) దేశం మీద ప్రేమ సత్ప్రవర్తనను పెంచుతుంది, సత్ప్రవర్తన దేశం మీద ప్రేమను కలిగిస్తుంది.- మంటె స్క్యూ

46) విజ్ఞత, వివేకం తోడైనప్పుడే స్వాతంత్ర్యానికి సార్థకత - బర్క్

47) ప్రజాభిప్రాయం ముందు ప్రభువు కూడా తలవంచక తప్పదు - బర్క్లీ

48) ఆజ్ఞాపించే ముందు వినయంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి - సోలోన్

49) తన దేశాన్ని చూచి గర్వించే మనిషి అంటే నా కిష్టం. తన దేశానికి గర్వకారణంగా జీవించే మనిషంటే మరీ యిష్టం - లింకన్

14. విచ్చురేపుతున్న కులమత ద్వేషాలు. అస్పృస్యత, రిజర్వేషన్లు -

స్వాతంత్ర్యానికి పూర్వము గ్రామాలలోని ప్రజలు ఎంతో అన్యోన్యంగా ఉంటూ ఒకరికొకరు సహకారంను అందించుకుంటూ, ఆప్యాయంగా పిలుచుకుంటూ జీవించారు. వయోజన ఓటింగు హక్కు వచ్చిన తరువాత ప్రజలలో అనైక్యత, ద్వేషము ఏర్పడి ఏ కులమునకు ఆకులము అధికారంలోకి వచ్చుటకు కులతత్వము, మతతత్వములను రెచ్చగొట్టుచున్నారు. రిజర్వేషనుల వల్ల కులతత్వము ప్రజలలో ఎక్కువగుచున్నదే కాని తగ్గు ముఖం పట్టుటలేదు. ప్రముఖ వైద్యుని వద్దకు గాని, ప్రముఖ న్యాయవాది దగ్గరకు గాని, ప్రముఖ ఇంజనీరు వద్దకు గాని, ప్రముఖ విద్యావేత్త వద్దకు గాని వెళ్ళి వారి సలహాను, సహాయమును తీసికొనుటకు కులముతో, మతముతో నిమిత్తము లేకుండ వెళ్ళెదము. కారణము వారి వద్ద ప్రతిభ, ప్రజ్ఞలు ఉండుటయే. రిజర్వేషనుల వల్ల ప్రతిభగల విద్యార్థులు బలి అగుచు నిరాశా, నిస్పృహలకు లోనగుచున్నారు. దేశం పురోభివృద్ధి చెందుటకు అన్ని రంగాలలోను ప్రతిభగల విద్యార్థులు పునాది వంటివారు. విద్యాలయాలలోను, ఉద్యోగములలోను, ప్రొమోషన్లలోను రిజర్వేషనుల వల్ల ఒకరి యందు యింకొకరికి మైత్రీ భావము సన్నగిల్లుచున్నది. శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస, శ్రీ గురునానక్, గౌతమ బుద్ధుడు, శ్రీ మహావీరుడు లాంటి ప్రముఖులకు కుల ప్రాధాన్యత, మత ప్రాధ్యాన్యత లేక అందరి సామరస్య జీవనానికి కృషి చేశారు. రాజకీయ నాయకులు తమ స్వార్థము కోసం కుల, మతములను రెచ్చగొట్టుచు దేశంలో అశాంతిని రేపుచున్నారు. ఇప్పుడు కుల ప్రాతిపదిక మీద రిజర్వేషన్లు జరుగుచున్నందున కుల ప్రాతిపదిక వల్ల ఎక్కువ బీద వారికి న్యాయము జరుగగలదా లేక బీదతనము ప్రాతిపదిక వల్ల ఎక్కువ బీద వారికి ఉపయోగపడగలదా అనే వివరములు సేకరించి ఏది జనబాహుళ్యానికి ఉపయోగపడుతుందో ఆ ప్రకారముగా రాజ్యాంగాన్ని

సవరణ చేసిన ఏ కులములోని బీదవారికి అన్యాయము జరుగకుండా న్యాయము జరుగును. సమాజంలోని అన్ని కులాల వారి యొక్క అభివృద్ధికి పాటుపడుట ప్రభుత్వ కర్తవ్యం.

సూక్తులు

1. కుల వ్యవస్థ మానవుని స్వతంత్ర భావ ప్రకటనను అసాధ్యం చేసింది - అంబేడ్కర్
2. అస్పృశ్యత అస్పృశ్యులనూ, హిందువులనే కాక చివరకు దేశాన్నే నాశనం చేసింది - అంబేడ్కర్

15. స్త్రీలు, వారి సమస్యలు, సామాజికాభివృద్ధికి వారి పాత్ర

కుటుంబ వ్యవస్థలో స్త్రీలు. పురుషులు మూల స్తంభములు, పురుషుడు సంపాదన ద్వారా తన బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తే, స్త్రీ గృహమును చక్కబెట్టుచు, పిల్లల పోషణ చేయుచు తన బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తున్నది. స్త్రీ తన భర్త, పిల్లల కోసం ఎంతటి బాధనైనను సహించి పురుషునికి అన్ని విధముల సహకరించుచున్నది. ఇద్దరివి సమాన బాధ్యతలే. అందుకే వివాహ సమయమందు వ్యవసాయ కాడిని వధూవరుల మెడల మీద ఉంచెదరు. దాని అర్థము సంసారమనే బండిని యిద్దరు సామరస్యంగా సమాన బాధ్యతతో లాగవలెనని. ఎక్కడైతే స్త్రీ కంట తడి పెడితే ఆ సమాజము వృద్ధిలోకి రాదని మన పూర్వులు ఎప్పుడో చెప్పారు. అటువంటి స్త్రీలను కట్నకానుకలు తీసికొని రాలేదని భర్త, భర్తతాలీకు వారు చిత్ర హింసలకు గురి చేసి వారికి మానసిక అశాంతిని కలుగ చేయుచున్నారు. అత్తామామలు తమ కుమార్తెను చూచిన విధముగా కోడలిని చూచిన యెడల ఏ కుటుంబములోను మన స్పర్థలు లేక ప్రేమాభిమానములతో సామరస్యంగా జీవింతురు. ఇంట్లో ఎవరికైనను అనారోగ్యం చేస్తే వారికి సేవ చేసేది స్త్రీ. ఇంట్లో ఆర్థిక యిబ్బందులుంటే బయట పడకుండ ఉన్నదానితో వంట చేసి అందరికి సేవ చేసేది స్త్రీ. తను అనారోగ్యంగా ఉన్నను కుటుంబములోని వారికి సేవ చేసేది స్త్రీ. ఇటువంటి స్త్రీని అత్తింటి వారు అనేక ఇబ్బందులకు గురి చేసి పిల్లల ఎదుటే వారిని కించ పరచి నీచంగా ప్రవర్తిస్తారు. విద్యావంతులై ఉద్యోగము చేయుచున్న స్త్రీలకు సమస్యలు మెండు, ఇంట్లో పని చేసికుంటూ ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ పిల్లల బాగోగులు చూడవలసిన బాధ్యత కూడ ఆమెదే. అటువంటి స్త్రీని పని మనిషి కంటె హీనంగా చూస్తుంటే ఆమె బాధ భగవంతుడికే తెలియాలి. కొంత మంది భర్తలు తమ భార్యలను నానా హింసలు పెట్టుచు, కపట ప్రేమ నటించుచు చూచే వారికి ఎంతో గౌరవంగా కనిపించెదరు. సమాజం అభివృద్ధి చెందుటకు స్త్రీ సహకారం ఎంతో అవసరం. ధనం లేకపోతే సంపాదించుకోవచ్చు, మనస్సు గాయపడితే మానుట కష్టం. భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా జీవిస్తూ ఒకరి బాధలను మరొకరు పంచుకుంటూ పిల్లల అభివృద్ధికి పాటు పడితే ఆ గృహము స్వర్గసీమ కదా.

సూక్తులు

1) స్త్రీల సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మీరెవరు! ప్రతి స్త్రీ మీద అధికారం చెలాయించడానికి మీరేం నియంతలా? మీరు ఊరుకోండి స్త్రీలు తమ చిక్కులను తామే చక్కదిద్దుకుంటారు - స్వామి వివేకానంద

2) అందమైన స్త్రీ ఒక కావ్యం లాంటిది - ఎమర్సన్

3) మహిళల సానుభూతి, సహకారం లభించని ఏ ఉద్యమమైన సఫలీకృతం కావడం అసంభవం - శరత్

16. యుద్ధం, అణుపరీక్షలు, రేడియోధార్మిక శక్తి, జీవరాశిపై వాటి ప్రభావం.

ప్రపంచములోని అగ్రరాజ్యాలైన అమెరికా, చైనా, ఇండియా, రష్యా వంటి దేశాలు అణు పరీక్షలు జరిపి రేడియో ధార్మిక శక్తి ద్వారా ప్రపంచములో కలుషిత వాతావరణాన్ని కలుగజేస్తున్నాయి . అణుబాంబు పరీక్షలు భూమి మీద సముద్రంలో జరిపి సముద్రాలలోని నీటిని కాలుష్యపరుస్తున్నారు. సముద్రాలలోని జీవులు చనిపోవుటమే గాక భూమిపై నున్న జీవరాశికి తీవ్ర అనారోగ్యమును కలుగజేస్తున్నారు. కంటిచూపు పోవుట, కాన్సరు వంటి ప్రాణాంతక రోగాలు రావడం, వాతావరణంలోను సమతుల్యం పాడుకావడం జరుగుచున్నది. ప్రపంచంలోని వాతావరణం కలుషితం కావడం పట్ల ఏ దేశం కూడా తీవ్రంగా స్పందించి అణుపరీక్షలను నివారించలేకపోవుచున్నది . ఆర్థికంగా బలంగా ఉన్న అమెరికా దేశమే తలుచుకుంటే యీ అణుపరీక్షలకు అడ్డుకాలు పెట్టగలదు. కాని అమెరికాకు ఉన్న స్వార్థ బుద్ధి మరి యే దేశమునకు లేదు. అణుబాంబులను, యుద్ధ విమానాలను తయారుచేయడం వాటిని ఇతర దేశాలకు అమ్మడం దాని ద్వారా లాభించడం ప్రతి దేశం యొక్క అంతర్గత వ్యవహారములలో తలదూర్చడం, ఆ దేశాల మధ్య యుద్ధం వచ్చే పరిస్థితులు కలుగజేయడం అమెరికా చేయుచున్న పెద్ద తంతు. అమెరికాను చూచి చైనా కూడ యితర దేశాలకు అణుబాంబులను, యుద్ధ విమానాలను అమ్మడం నేర్చుకున్నది . ఇటీవల కాలంలో చైనా అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చెందుచున్నందున చైనా, ఇండియా, రష్యా దేశాలు ఒక త్రాటిపై నడిస్తే అమెరికా కుటిల రాజకీయాలను నివారించగలవు . అమెరికా నిజంగా భావిస్తే కాశ్మీర్ సమస్య మనకు ఏనాడో పరిష్కారమయ్యేది. ఈసారి మాత్రం భారత్, పాకిస్థాన్‌ల మధ్య యుద్ధము రాకుండా కొంత వరకు తన శాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నందుకు మనం అభినందించాలి. కాని అమెరికా తన ప్రయత్నమును మనస్ఫూర్తిగా చేయడంలేదని నా అనుమానం.

యుద్ధమే వస్తే అణు యుద్ధమే వచ్చునని భయం వల్ల కావచ్చు లేక రెండు దేశాలతో మంచిగా ఉండి రెండు దేశాలలో సైనిక స్థావరాలను నెలకొల్పాలనే దురుద్దేశముతో కావచ్చు ఈ సారి అమెరికా ప్రయత్నాన్ని కొనియాడాలి ఇప్పటికే యుద్ధానికి సన్నద్ధమైనందున భారత్, పాకిస్థాన్ లకు భారీ ఖర్చు అగుచున్నది . నిజంగా యుద్ధమే వస్తే, ఇరుదేశాలకు అపార ధన, ప్రాణ నష్టం జరుగును . అసలు కాశ్మీర్ సమస్యా అలాగే యుండును ప్రపంచంలో ఎక్కడా యుద్ధాలు రాకుండ ప్రజలను భగవంతుడు ఎల్లప్పుడు కాపాడుగాక . అగ్రరాజ్యాలు అణుపరీక్షలకు, సైనికాభివృద్ధికి పరిమితంగా ఖర్చుపెట్టి ఎక్కువ ధనాన్ని దేశాభివృద్ధికి ఖర్చుచేసిన దేశాలు ఎంతగానో, ఎప్పుడో అభివృద్ధి చెందియుండేవి.

సూక్తులు

1. మానవుడు యుద్ధాన్ని అంతం చేయాలి. లేకుంటే యుద్ధమే మానవుని అంతం చేస్తుంది- జె.యఫ్. కెన్నడీ.
2. యుద్ధం వీరోచిత చర్య కాదు. అదోక మానసిక వ్యాధి - జాన్ మిల్టన్
3. శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించాల్సింది మానవ కళ్యాణానికే గాని, మారణ హోమానికి కాదు - సి.వి.రామన్.
4. యుద్ధములో త్వరగా విజయం సాధించాలంటే, సుధీర్ఘ కాలంపాటు సన్నద్ధం కావాలి - లాటిన్ సామెత
5. మృత్యువు చేసుకొనే విందునే యుద్ధం అంటారు. - జార్జ్ హెర్బర్
6. సంపన్నులు యుద్ధాలు ప్రారంభిస్తే చనిపోయేది పేద ప్రజలు

17- భారతీయులు, వారి సంస్కృతి, పూర్వ వైభవం -

ఉత్తరమున హిమాలయ పర్వతాలు, దక్షిణమున హిందూ మహాసముద్రం, పడమర అరేబియా సముద్రం, తూర్పున బంగాళాఖాతము, మధ్య గల భారతదేశంలో అనేక మేధావులు పుట్టి ప్రపంచానికి వెలుగునిచ్చి ఆదర్శప్రాయంగా జీవించి మన దేశానికి ఎనలేని సేవలు చేశారు. దేశము సువిశాలమైనందువలన, అనేక కులములవారు, మతములవారు జీవించుచున్నందున, అప్పుడప్పుడు అశాంతి సంఘటనలు జరిగినను బుద్ధుడు, మహావీరుడు, ఆది శంకరాచార్యులు, గురునానక్, శ్రీ వీర బ్రహ్మేంద్రస్వామి, శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి, స్వామి అయ్యప్ప, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస, దయానంద సరస్వతి , షిర్డీసాయి బాబా, తులసీదాస్, సూరదాస్, కబీర్‌దాస్, తుకారామ్, శ్రీ స్వామి వివేకానంద మున్నగు వారు దేశానికి ఎంతో సేవ చేశారు. తక్షశిల, అమరావతి, నలంద పట్టణాలలో ఏనాడో విశ్వవిద్యాలయములను స్థాపించి, దేశ విదేశాలలోని విద్యార్థులకు జ్ఞాన భిక్ష పెట్టారు. అభినవ ఐనిస్టీన్‌గా పిలువబడే ఆచార్య నాగార్జునుడు ఆ విశ్వవిద్యాలయములలో పనిచేశాడు . వశిష్ఠుడు, విశ్వామిత్రుడు లాంటి మహాఋషులు, కాళిదాసు, భర్తృహరి, వ్యాసుడు, శ్రీనాధుడు, నన్నయ, తిక్కన, ఎర్రాప్రగడ, సుబ్రమణ్య భారతి వంటి మహాకవులు, తాన్‌సేన్‌వంటి గాయకులు, గొప్ప దేవాలయములను నిర్మించి వాటిలో కళాఖండములు సృష్టించిన కళాకారులు సాంకేతిక నిపుణులు ఎందరో మహాను భావులు భరత గడ్డను పునీతం చేశారు. అన్ని రంగాలలోను మన భారతీయులు ఇతర దేశస్థుల కంటె వెనుకబడక ముందంజ వేశారు. మన ప్రాచీన గ్రంధములను యితర దేశస్థులు వారి దేశములకు తీసికొని వెళ్లివారి భాషలలోకి అనువదించుకొని గొప్పవారయ్యారు . రాను రాను సంస్కృతం అ ంటే ఆదరణ లేక ఆంగ్ల భాష యందు వ్యామోహం పెరిగి మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను మన నైపుణ్యాన్ని మరచిపోయారు. మన విజ్ఞాన మంతయు సంస్కృ ృత భాషలో గల వేదాలలో ఉన్నందున వేదాలను చదివి, అర్థము చేసికునేవారు కరువైనందున మనము ఇతర దేశాలకంటె వెనుకబడి పోయాము . మహమ్మదీయులు 700 సంవత్సరాలు మన దేశమును పరిపాలించి మన దేవాలయాలను,

భారతీయ సంస్కృతిని, మన వాఙ్మయమును చావు దెబ్బ తీశారు. మన దేవతా మూర్తులను వారి మసీదులలో ఉపయోగించారు.

తక్షశిలలోని గొప్ప గ్రంధాలయమును అగ్నికి ఆహుతి చేశారు. నలంద విశ్వ విద్యాలయములో విద్య నేర్పే గురువులు 5000 మంది ఉన్నారంటే దాని విశిష్టతను మనం గుర్తించవచ్చు. 200 సంవత్సరాలు పాలించిన ఆంగ్లేయులు విద్యాసంస్థలు, ఆసుపత్రులు, న్యాయస్థానాలు, రైల్వేలు, రోడ్లు నిర్మించి కొంత సేవచేసినప్పటికి మన వేష భాషలు, సంస్కృతి బాగా దెబ్బతిన్నది మన వాఙ్మయము వెనుకబడి పోయి ఇంగ్లీషు భాషకు ప్రాముఖ్యత పెరిగినది . ఇంగ్లీషు భాషకు ఎంత ప్రాముఖ్యత పెరిగినదో, సంస్కృత భాషకు అంత నిరాదరణ ఎదురైనది . ఉద్యోగముల నిమిత్తం చాల మంది హిందువులు క్రైస్తవ మతములోనికి మారిపోయి తమ పేర్లను గూడ మార్చుకున్నారు. ఏ మతముల వారైనను ఇతర మతముల వారిని తమ మతములోకి బలవంతంగా మార్చాలనుకోవడం చాలా తప్పు. మతము మారాలని అనుకునేవారు స్వేచ్ఛగా వారంతట వారే మారుతారు. వత్తిడి చేసి మతమును మార్చుట ఏ మతం వారు అంగీకరించరు .

పూర్వకాలంలో చీరను నేసి అగ్గి పెట్టెలో ఇమడ్చ గలిగిన చేనేత నిపుణులు ఉన్నారు. ఇంగ్లాండు దేశములో తయారైన వస్త్రములకు మంచి ధరకోసం, మార్కెట్ కోసం మన దేశములోని నేత పనివారి వ్రేళ్లను కూడ నరికించి నారని మనము విన్నాము. మన బీదతనాన్ని ఆసరాగ తీసికొని మనకు ఎంతో అపకారము, ద్రోహము చేసినారు .

ఎంతో మేధాసంపన్నులు పుట్టిన మన దేశంలోని విద్యార్థులు బ్రతుకుతెరువు కోసం ఇతర దేశాలకు వెళ్లడం సిగ్గుచేటు . మనకు సారవంతమైన భూమి సహజనీటి వనరులు కల సువిశాలమైన దేశములో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విద్యార్థులను ప్రోత్సాహపరచిన మనం యితర దేశాలకు వెళ్లవలసిన పనిలేదు మన విద్యార్థులు ప్రతిభలో ఏ యితర దేశాల విద్యార్థులకంటె వెనుకబడిలేరు . సరియైన విద్యా విధానమును ప్రవేశపెట్టి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మన విద్యార్థులను మనసారా ప్రోత్సాహపరచిన శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలోనే కాక మన విద్యార్థులు అన్ని రంగాలలోను ముందుకు

దూసుకుపోయెదరు. మన భారతదేశం లోగడ వైభవమును సంపాదించుకొని యితర దేశ విద్యార్థులను కూడ ఆకర్షించ గలిగే శక్తిని సంపాదించును రాజకీయ జోక్యం ఎంత తగ్గించుకుంటే దేశం అంత బాగుపడును.

సూక్తులు

1. భాస్కరుడు, నాగార్జునుడు, కౌటిల్యుడు, చరకుడు మొ. ఉద్దండులంతా తక్షశిల విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులే క్రీ.శ 1020 ప్రాంతంలో గజనీ మహమ్మదు దేవాలయాలను కొల్లగొడుతూ తక్షశిల విద్యాలయానికి నిప్పుపెట్టగా అందులోని తాళపత్ర గ్రంధములు పూర్తిగా కాలిపోవడానికి నాలుగు రోజులు పట్టిందట. తక్షశిలను తిరిగి కట్టించాలని టాగూర్ ఎప్పుడూ గాంధీజీతో అంటూ ఉండే వారట.

2. మన జీవితాలను ఔన్నత్యం కలవిగా చేసుకోవచ్చును. మహా వ్యక్తుల జీవితాలు మనకు జ్ఞాపకం చేస్తుంటాయి - లాంగ్ ఫెలో

3. ఆర్యభట్టు, భాస్కరుడు, మనదేశంలో జన్మించిన గొప్ప గణిత విద్వాంసులు. ఆర్యభట్టు క్రీ. శ. నాలుగో శతాబ్దములో పుట్టి 23వ ఏటనే పుస్తకమును రచించినాడు. భాస్కరుడు 12వ శతాబ్దములో జన్మించి 30వ ఏట పుస్తకమును రచించినాడు.

18- మానవుడు,భగవంతుడు, మతం, భక్తి, పూజ, ప్రార్థన, ఆత్మనిగ్రహం, ఏకాగ్రత, ధ్యానం, మానసిక శాంతి, సుఖం, సంతోషం

భగవంతుడు ఉన్నాడా? ఉంటే కనిపించడేమిటి? మంచి వాళ్లు, గుణవంతులు బాధలు పడడమేమిటి ? అనే సందేహం చాల మందికి కలుగుతూ ఉంటుంది . పూర్వ జన్మలోని కర్మానుసారం ఈ జన్మలో వాటి పాప పుణ్యములను కష్టాల, సుఖాల రూపంలో ప్రజలు అనుభవిస్తారు. పూర్వజన్మ అనేది ఉందా లేదా అనేది మరో సంశయం. తల్లిదండ్రులకు 5గురు సంతానం ఉంటే అయిదుగురికి ఒకే రకమైన తెలివితేటలు, రూపురేఖలు, ఆరోగ్యం, ఆర్థిక పరిస్థితి ఒకే రకంగా ఉండవు . కారణం పూర్వ జన్మ కర్మ ఫలితాలు . మానవునికి అన్ని సవ్యంగా జరుగుతూ ఎటువంటి బాధలు ఇబ్బందులు లేనంత కాలం దేవుని తలచుటకు కూడ సమయం దొరకదు . పై పెచ్చు దేవుని సహాయం లేక పోయినను తను జీవిస్తాననే అహంభావము కలిగి ఉండును. ఆరోగ్యరీత్యా, ఆర్థిక రీత్యా కుటుంబములోగాని సమాజంలోగాని ఏమైన క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురైనపుడు దేవాలయాలకు వెళ్లి దేవుళ్లను దర్శించి వారిని పూజిస్తూ మనోశాంతిని పొందుతారు.

పూజ అవసరమా? పూజ చేయకుండా మానవుడు జీవించలేడా? దేవునికి నైవేద్యము నివేదించాలా? అనే ఆలోచన కూడా కలుగుతుంది . మనకు భగవంతుడు స్వచ్ఛమైన గాలి, శుభ్రమైన నీరు, మంచి ఆహారమును ఇచ్చుటయే గాక మంచి ఆరోగ్యమును, మంచి బుద్ధిని ప్రసాదించాడు . మన పంటలు పండుటకు కావలసిన ఋతు పవనముల ద్వారా సకాలములో వర్షముల నిచ్చి జలాశయములలో నీటిని ఇచ్చి, జీవనాధారమైన పంటల నిచ్చి మనకు అడుగడుగునా సహాయం చేస్తూ మనలను కాపాడుచున్నాడు . మనిషి ఎంత మేధా సంపత్తి కలవాడైనను తుఫానులను, భూకంపములను రాకుండ ఆపలేడు . వర్షపు నీటిలో అనేక వేల టన్నుల అమ్మోనియమ్ సల్ఫేటును కలుగజేసి పంటలు పండుటకు భగవంతుడు మనలను అనుగ్రహిస్తున్నాడు .

అ oదులకు కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా దేవునికి నమస్కారం చేస్తే ఆయన ప్రీతి చెంది మనకు మంచి బుద్ధిని కలుగజేసి మనకు సన్మార్గమును సదా చూపుచుండును. ఆయన కరుణ మనపై ఉంటే సరియైన సమయములో మనకు సరియైన నిర్ణయమును కలుగజేయును. ఆయన కరుణ మన మీద లేకపోతే ఏ పని చేయకూడదో ఆ పని చేస్తాము. వర్షాలు పడుట రెండు నెలలు ఆలస్యమైతే దేశములో భీభత్సం కలిగి కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడును భగవంతుని ఏ కోర్కెలు కోరకుండా చేసే పూజే అసలైన పూజ. మనము ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి ధ్యానము చేస్తే మనకు రక్తపోటు వగైరా అనేక రోగాములు మన దరిచేరవు. భగవంతునికి నివేదించి భుజించిన ఆహారము మనకు మంచి ఆరోగ్యమును మంచి ఆలోచనను కలుగజేయును. ఆత్మనిగ్రహము కలవారు జీవితములో దేనినైనను సాధించగలరు. భౌతికపరమైన పూజకంటె ఏకాగ్రత, ధ్యానము వల్ల దేవుని సందర్శించగలరు. అట్లు దేవుని సందర్శించిన వారిలో శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, మంత్రాలయం శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస శ్రీ షిర్డీ సాయిబాబా, స్వామి వివేకానంద, రమణ మహర్షి స్వామి శివానంద మున్నగు ప్రముఖులు మనకు ఆదర్శంగా ఉన్నారు .

ఏకాగ్రత, ధ్యానం వల్ల మానవుడు మాధవుడు కాగలడు. మానవులు ఎవరికి నచ్చిన దేవాతా మూర్తులను వారు ధ్యానించవచ్చును . దేవుని గురించి నా దేవుడు గొప్ప నీ దేవుడు తక్కువని నాదేవునికి మహిమలుకలవనియు నీ దేవునికి మహిమలు లేవని వితండ వాదనలు చేయుట శుద్ధ అమాయకత్వము . నీవు ఏ దేవుని ధ్యానము చేసెదవో ఆ దేవుడే నీకు ప్రత్యక్షమగును. ధ్యానము చేయగా చేయగా నీవు ఆత్మజ్యోతిని చూడగలవు. ఆత్మజ్యోతిని దర్శించిన తరువాత నీ ఆనందానుభూతికి హద్దులుండవు. ఆత్మజ్యోతిని దర్శించిన వారికి భూత, భవిష్యత్ వివరములు తెలియుటయే గాక వర్తమాన విషయాలను గురించి ఎటువంటి చీకు, చింత ఉండదు. భగవంతుడు నాకు అండగా ఉండగా నాకేమి లోటు? అని పూర్తి విశ్వాసంతో ఉండాలి.

భగవంతుని నిశ్చల మనస్సుతో పూజించి ధ్యానించే వారికి కుల, మతాభిమానములుండవు. వారి దృష్టిలో అ ందరూ సమానులే . వీరికి కొన్ని దివ్యశక్తులు వస్తాయి. కొంతమంది కపట సన్యాసులు అన్ని విషయాలు వారికి తెలుసునని ప్రజలను మోసపుచ్చి అక్రమార్జన చేసే దొంగ సన్యాసులున్నట్లు మనము వార్తా పత్రికలలో చదువుచున్నాము ఎవరు నిజమైన స్వామో, ఎవరు కపట స్వామో మనము జాగ్రత్తగా ఉండవలయును క్రీ.శ 1608 సంవత్సరములో జన్మించి 1693 లో జీవ సమాధి పొందిన శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి వారికి దూదేకుల కులములో పుట్టిన సిద్ధయ్య, మాదిగ కులములో పుట్టిన కక్కయ్య ముఖ్య శిష్యులు . క్రీ శ 1623లో జన్మించి 1671లో జీవసమాధి పొందిన మంత్రాలయం శ్రీ రాఘవేంద్రస్వాముల వారు తన ఆస్తులను ఆక్రమించవద్దని సమాధి నుండి హెచ్చరించిన ఆరాధ్యదైవం క్రీ.శ. 1836లో జన్మించి 1886లో సిద్ధి పొందిన శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంసను నీవు దేవుని చూశావా? నాకు చూపించగలవా అని స్వామి వివేకానంద అడుగగా నేను దేవుని దర్శించాను. నీకు దర్శింపజేస్తానని నిస్సందేహముగా చెప్పిన నేటి ఋషి . శ్రీ రామకృష్ణ మఠంలో అన్ని మతముల దేవాతా మూర్తులను ఆరాధిస్తారు. తేది 28.09.1835లో జన్మించి 18.10.1918 సంవత్సరములో సమాధి చెందిన షిర్డీ సాయి బాబాను అన్ని మతముల వారు ముఖ్యంగా హిందువులు, మహమ్మదీయులు పూజిస్తారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఆయనకు అనేకచోట్ల మందిరాలు కట్టిస్తున్నారు.

తేది 02.06.2002 తేదీ ఆదివారం వార్త పుస్తకంలో ప్రచురించిన కష్టాలు కడతేర్చి - ఇష్టాలు నెరవేర్చే శ్రీ మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వ మరొక ఉదాహరణ . శ్రీ మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వ కర్నూలు జిల్లా ఆదోని మండలానికి ఏడు కిలోమీటర్ల దూరాన ఉండే మూసానుపల్లె లో మాల కుటుంబానికి చెందిన మంగమ్మ, బండెప్ప అనే దంపతులకు రెండో కూతురుగా పుట్టింది దిగంబరిగా శరీరంపై స్పృహ లేక ఎక్కడపడితే అక్కడ తిరుగుతూ ఏది పడితే అది తింటూ ఉండేది. లక్ష్మమ్మకు పెళ్లి చేస్తే పిచ్చి విరుగుడు అవుతుందని బళ్లారి జిల్లాకు చెందిన శిరుగుప్ప సమీపంలోని ఇబ్రామాపురంలోని తిక్కమారెప్పకు ఇచ్చి తల్లిదండ్రులువివాహం చేశారు. పెళ్లి జరిగిన రాత్రే లక్ష్మమ్మ తన

శరీరంపై వున్న పెళ్లి దుస్తులను చింపివేసి, మూసానుపల్లె కు తిరిగి వచ్చింది. ఆమె ఏదంటే అది జరిగేది ఆదోనిలో ఆమె తేది 16.05.1933న తనువు చా లించారు. ఆమెకు ఆదోనిలో సమాధి నిర్మాణం చేసి అక్కడే దేవాలయమును నిర్మించారు . దుర్మార్గులకు ఆమె అంటే హడల్ . ఆలయ నిర్మాణానికి దాదాపు కోటి రూపాయలు ఖర్చు చేశారు. 350 కి.గ్రాల మేలిమి వెండితో రథాన్ని ఏర్పాటు చేసి ఆమె జీవించియుండగానే ఆ రథంపై ఆమెను ఊరేగించారు. సమీప ప్రాంతములలో ఆమె పేరుతో దేవాలయాలను నిర్మించి అందులో బ్రాహ్మణులను, అర్చకులుగా నియమించారు ఆమె పేరుతో బ్యాంకు, కళాశాల మున్నగు సంస్థలను స్థాపించారు ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 2వ తేదీన మహాయోగి లక్ష్మమ్మ అవ్వకు ఆరాధనోత్సవాలు, రధోత్సవం నిర్వహిస్తున్నారు

చదువు సంధ్యలు ఏమి లేనప్పటికి లక్ష్మమ్మ అవ్వ మహాయోగి అయిందంటే పూర్వజన్మ సంస్కారం. దేవుళ్ల దగ్గరకు మనం వెళ్లేటపుడు కులాలతో నిమిత్తం లేకుండా వెళ్తాము. దేవుళ్లకు కావలసింది దేవాలయాలు కాదు. వారిని మంచి మనస్సుతో తలచుకుంటూ పూజించే భక్తులు వారు చెప్పిన విషయాలను మనం ఆచరించడమే. అయోధ్యలో రామ జన్మ స్థలములో రామాలయం ఉన్నదా? మసీదు ఉన్నదా? ఇప్పుడు దేన్ని నిర్మాణం చేయాలి? అనే విషయాన్ని గురించి ఎంత గందరగోళం జరుగుతున్నది మనంచూస్తూనే యున్నాము. దేశంలో అన్ని కులాల వారు సమైక్యంగా ఉండాలి . అన్ని కులాల వారికి ప్రభుత్వము సమాన అవకాశం యివ్వాలి . ఈ సందర్భంలో ప్రహ్లాదుడు తండ్రి హిరణ్యకశిపునితో చెప్పిన పద్యమును తలుచుకుందాం.

ఇందుగల డందులేడని
సందేహము వలదు చక్రి సర్వోపగతుం
డెందెందు వెదకి చూచిన
నంద ందే కలడు దానవాగ్రణి వింటే

ఈ పద్యము వల్ల భగవంతుడు అన్ని ప్రదేశాలలో ఉంటాడని మనం తెలుసుకోవచ్చు. రామజన్మ భూమిలో రామ మందిరం నిర్మించాలని రామునికిగాని, మసీదు నిర్మించాలని అల్లాకు గాని లేదు: అలా ఉంటే ఏమైనా ఆధారం కలదా? పట్టుదలలు, పంతాలు మానుకొని అయోధ్య రామ మందిర వివాదాన్ని సామరస్యంగా పరిష్కరించుకొనుట చాలా శ్రేష్టం. మనం శాంతి యుతంగా జీవించి ఆదర్శవంతంగా ఉండాలి. అదే భారత దేశము ప్రపంచానికి ఇచ్చే సందేశం.

సూక్తులు

1 సర్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వానికి, సాంఘిక న్యాయానికి, సమతకు, దేశ సమైక్యతకు బౌద్ధమే శరణ్యం - డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేడ్కర్

2. నీ బాధకు కారణం ఏదైనా కావచ్చు. కానీ ఆ కారణంతోనే ఇతరులకు మాత్రం హాని చేయకు - బుద్ధుడు

3. వీడు నా వాడు లేక పరాయి వాడు అనే భావం అల్ప బుద్ధులకే ఉంటుంది. ఉదారచిత్తులకు లోకమంతా తమ కుటుంబంగానే ఉంటుంది.- సూక్తి సుధ

4. తన వారిని అల్పులైన వారిని సైతం దూరం చేసి కొనరాదు. అందరూ ఐకమత్యంగా ఉంటేనే శ్రేయస్సు కలుగుతుంది. పై పొట్టు పోతే వడ్లగింజలు మొలకెత్తవు - సూక్తి సుధ

5. ఈ ప్రపంచంలో నన్ను ధ్యానిస్తూ నా పావన నామ మంత్రాన్ని జపిస్తూ, నన్నే శరణు కోరేవారు, అడక్కుండానే నా దర్శనాన్ని తప్పక పొందగలరు. వారికి వేరే ఆశ్రయం లేదని నాకు తెలుసు కదా - శ్రీరామ చంద్రుడు

6. ఆత్మలో మనసు పెట్టి మరేమి చింతించకు - శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ

7. ఒక విషయమై మనసు నిలుపలేని మనం, అన్యాధారం ఏమి లేకుండా ఒక్క విషయమై బుద్ధిని నిలుపలేని మనం స్వతంత్రులం ఎలా అవుతాం? ఐనా మనం స్వాతంత్రులమనే చాటుకుంటూ ఉంటాం. ఆలోచించి చూడండి. నిగ్రహం లేని మనస్సు మనలను క్రిందికి లాగి చీల్చి చెండాడు తుంది నిగ్రహించబడిన మన మనస్సు మనలను సంరక్షిస్తుంది. మనలను స్వతంత్రులను చేయగలిగేది మన నిగ్రహమే. - స్వామి వివేకానంద

8. నీటిలో చేప దప్పిక గొన్నదంటె నాకు నవ్వు వస్తుంది. నీలోనే ఉన్న పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకోలేక పుట్టలను, గుట్టలను, అడవులను, అంతరాలను పట్టి తిరిగితే ఏం ప్రయోజనం? నిజం తెలుసుకో నువ్వు కాశీకి వెళ్ళినా గయకు వెళ్ళినా ఏమి లాభం! నీలోనే భగవంతుడు ఉన్నాడనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేక పోతే ప్రపంచమంతా నీకు అర్ధరహితమే - భక్త కబీరు

9. సజీవమైన దైవం నీలోనే ఉన్నాడు. దాన్ని తెలుసుకోలేక దైవం కోసం గుడులు, ప్రార్ధనా మందిరాలు కట్టిస్తూ వెర్రి మొర్రి అభూత కల్పనలను అన్నింటినీ విశ్వసిస్తున్నారు. మానవ శరీరంలోగల మానవాత్మయే మనం అర్చించవలసిన ఏకైక దైవం. సమస్త జంతు దేహాలు దేవాలయాలు అనడం నిజమే. ఆలయాల్లో తాజ్ మహల్ మాదిరిగా మానవ దేహం అత్యుత్తమ దేవాలయమై అలరారుతోంది. మానవ శరీర రూపంలో ఉన్న దేవాలయంలో నేను పూజ చేయలేకుండా, ఇంకే యితర దేవాలయాలు ప్రయోజనం కరం.

10. మత సిద్ధాంతాలను గురించి పట్టుదలగా వాదించే వారందరూ వాటిని ఆత్మశుద్ధితో విశ్వసించరు. ఈ అసంబద్ధ స్థితియే మత వ్యవస్థలోని కనిపించే పెద్ద లోపం - డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్

11. ఆవేశాన్ని, అహంభావాన్ని, వంచనా దృష్టినీ జయించలేనివాడే కట్టుబానిస - మహావీరుడు

12. మనుషులకు, పశువులకు ఉండే ముఖ్య భేదం ఏకాగ్రతలోని భేదమే. ఏ పనిలో కలిగిన విజయమైనా దీని పర్యవసానమే. ఏకాగ్రతలోని భేదమే మనిషికి, మనిషికి మధ్య గలతేడాను నిర్ణయిస్తుంది. అధమ స్థితిలో ఉన్న మానవుణ్ణి పోల్చి చూస్తే వారి ఏకాగ్రతలోగల భేదమే వారి మధ్యగల అంతరానికి కారణమని స్పష్టమవుతుంది. నిగ్రహంలేని మనస్సు మనలను పతనావస్థకు దిగజార్చుతుంది, నిగ్రహించబడిన మనస్సు మనలను సంరక్షిస్తుంది. మనలను స్వతంత్రుల్ని చేస్తుంది - స్వామి వివేకానంద.

13. ఈ జీవితం కొనసాగిస్తూనే మనం పవిత్రత పొందాలంటే ఏం చేయాలి? పవిత్రతను పొందడానికి మన మందరం అడవుల్లోని గుహలకి పోవాలా! అలా వెళ్ళడం వల్ల

ప్రయోజనం ఏమిటి ? మనసే కనుక మన అధీనంలో లేని పక్షంలో మనం గుహల్లోకి పోయి ఏకాంత వాసం చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. అక్కడ కూడా అదే మనసు మనలో అన్ని రకాల అలజడులను సృష్టిస్తుంది. అన్ని రకాల భూతాలు మన మనస్సులో ఉన్న కారణంగా మనం ఏకాంతం కోసం గుహాంతర్భాగానికి వెళ్ళినా అక్కడ కూడా ఆభూతాలే ప్రత్యక్షమవుతాయి మన మనసే కనుక మన ఆధీనంలో ఉంచుకోగలిగితే మనం ఎక్కడకు వెళ్ళినా, ఎక్కడున్నా అక్కడే ఏకాంతం మనకు లభిస్తుంది. - స్వామి వివేకానంద

14. వెయ్యి మందిని వెయ్యి సార్లు యుద్ధంలో ఓడించిన వాడికన్నాతన మనస్సును జయించిన వాడే పరాక్రమవంతుడు - బుద్ధుడు

15. రాత్రి వేళ ఆకాశంలో అనేక నక్షత్రాలు కనిపిస్తాయి. సూర్యోదయమయ్యాక అవి కనపడవు. అందు చేత పగటిపూట ఆకాశంలో నక్షత్రాలు లేవని అంటామా ? ఓ మానవా ! అజ్ఞానంలో నీవు భగవంతుని కనుగొనలేక పోయినందువల్ల భగవంతుడు లేడనవద్దు. భగవంతుడికి అనేక పేర్లు ఉన్నాయి. ఆయన రూపాలు అనంతాలే. నీకు ఏ రూపం నచ్చుతుందో దాని సాయంచేతనే భగవత్సాక్షాత్కారం పొందగలవు. ఒకే నీరు విభిన్న జాతుల చేత విభిన్న నామాలతో పిలవబడుతుంది. ఒక జాతి వారు జలం అంటారు, మరొక జాతివారు వాటర్ అంటారు. వేరొక జాతి వారు ఆక్వా అంటారు. అలాగే పరమాత్ముణ్ణి కూడా వేర్వేరు పేర్లతో పిలుచుకుంటూ ఉంటారు - శ్రీ రామ కృష్ణ పరమ హంస

16. నీ ప్రధానమైన దుర్గం నీ మనస్సు దాన్ని కోల్పోతే పోరాటంలో ఓటమి తప్పదు - రాజాజీ

17. ఏ కోరికలు లేకుండా భగవంతున్ని ప్రార్థించేవారికే ఆ పరమేశ్వరుడు సదా వెంట ఉండి కాపాడుతుంటాడు. అడక్కుండానే పరమాత్మ తగిన ఫలితాలను అందిస్తాడు. తాము నీతి నిజాయితీలతో, ధర్మమార్గంలో నడుచుకుంటూ పరమాత్మను సేవించినప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు లభిస్తాయి. నిత్యం భగవన్నామ స్మరణం గావించే సద్గుణ సంపన్నుడికి పరమాత్మ ప్రసన్నం కాగలడు.

18. భగవంతుని హృదయ మందిరంలోకి ఆహ్వానించాలంటే మొదట హృదయంలో ఉన్న చెత్త చెదారాలను తొలగించి, దాన్ని శుభ్రపరచాలి. ఇందుకోసం ప్రతి వారు ఆత్మ పరీక్ష, ఆత్మ ప్రక్షాళన, ఆత్మ పరివర్తన, ఆత్మ వికాసం జరుపవలసి వుంటుంది. లోభ గుణం, భ్రమ, గర్వం అనే మూడు దుర్గుణాల కారణంగా మనిషి నికృష్ట జీవితాన్ని గడపవలసి వస్తోంది. చెడు పనులన్నింటికీ మూల కారణం శరీరం కాదు. మనసే - శ్రీ రామ శర్మ ఆచార్య

19 వార్ధక్యంలో ఆహార సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు లేకుండా మమత పంచేవారితో ఉండాలి

20. ఏ వ్యక్తికైనా ఏదో ఒక గొప్ప గుణం - సంగీతంగాని ఏదైనా ఒక విద్యలో నైపుణ్యం గాని ఉంటే అతడిలో భగవత్ శక్తి ప్రత్యేకంగా ఉందని గ్రహించు -శ్రీరామ కృష్ణులు

21. భగవంతుని గురించి వివిధ సిద్ధాంతాలను తెలుకోవాలనే చింత నాకు లేదని చెప్పిన ప్రవక్త బుద్ధుడొక్కడే. ఆత్మను గూర్చి అనేక నిగూఢ సిద్ధాంతాలు చర్చించి నందు వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమి లేదు. మంచి చేయడం, మంచిగా ఉండడమే మోక్ష సాధన మన్న సత్యాన్ని అందరూ దర్శించాలి. ధనాన్ని గాని, కీర్తిని గాని కోరకుండా నిష్కామంగా పని చేయడం ఉత్తములు చేసే పని. ఈ విధంగా చేయగలవాడే బుద్ధుడౌతాడు. ప్రపంచాన్ని మార్చివేయ గల శక్తి అతని నుంచి ఉత్పన్నమవుతుంది - స్వామి వివేకా నంద

22. నువ్వు నీ వృత్తిలో కొనసాగుతూ వ్యాపారాన్ని శ్రద్ధగా నిర్వహించు జీవితం, ఐశ్వర్యం, అధికారం మనిషిని బానిసలుగా చేయవు. ఆ మూడింటికీ దాసోహమనడమే మనిషిని బానిసగా చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి స్వచ్ఛందగా కోరుకుంటే తప్ప ప్రపంచాన్ని వదలి పెట్టాలని సర్వసంగ పరిత్యాగం చేయాలని తథాగతుని ధర్మం ఎవరినీ కోరదు. ప్రతి వ్యక్తి స్వార్థచింతన వీడాలని, హృదయాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోవాలని, వైవాహికానందాలను వీడాలని ధర్మమార్గంలో జీవించాలనీ మాత్రం తథాగతుని ధర్మం కోరుతుంది. - డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేడ్కర్

23. కాలం గడిచే కొద్ది మనుష్యుని ఆయువు కరిగి పోతూనే ఉంటుంది. వయస్సు మీరిన కొద్ది సంసార సంబంధమైన ఈతి బాధలు అధికం కాగలవు. అంతే కాదు తద్వారా

ఆర్థిక ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. ఇవి గాక ముఖ్యంగా శారీరక సంబంధమైన బాధలు అధికమవుతాయి ఈ బాదలన్నీ మనిషిని చుట్టు ముట్టి పీడించే ముందే దైవ చింతనను అలవర్చు కోవాలి తద్వారా మన శ్శాంతి లభించి ఈతి బాదలను తట్టుకోగల ధైర్యం లభిస్తుంది - పులివర్తి

24. భూస్వామి తానెంత సంపన్నుడైనప్పటికీ కౌలుదారు ప్రేమపూర్వకంగా సమర్పించే చిరు కానుకను కూడా మహదానందంతో స్వీకరిస్తాడు. అదే విధంగా భగవంతుడు మహా మహిమాత్ముడు. సర్వశక్తి సంపన్నుడైనప్పటికి, భక్తుడు చిత్త శుద్ధితో అర్పించే చిరు నివేదనను కూడా కరుణాంత రంగుడై, పరమానంద భరితుడై పరిగ్రహిస్తాడు

- శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

25. ప్రతి వాడు ఇది నాభూమి, నా ఇల్లు అంతా తనసొత్తని పంపకం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. కానీ ఎవరూ పైనున్న ఆకాశాన్ని పంచుకోలేరు కదా ! అలాగే సామాన్య మానవుడు అజ్ఞానంతో నా మతం సత్యమైంది, నా మతమే శ్రేష్టమైంది అని వాదులాడుతూ ఉంటాడు. కానీ అతడికి జ్ఞానోదయం అవగానే స్వమతాభిమానంతో కూడిన ఈ కోలాహలం మంతా సద్దుమణుగుతుంది. మతాల్లో కెల్లా తన మతమే శ్రేష్టమైనద ని వాదులాడుతూ పరాయి మతాలను దూషిస్తూ శాఖలను ఏర్పరచుకొనే వారు సంకుచిత బుద్ధులు. ఎవరి హృదయం భగవంతుడి కోసం పరితపిస్తూ ఉంటుందో అలాంటి వ్యక్తి శాఖాభిమానాన్ని వివాదాలను విడిచి పారమార్థిక సాధనలో తన కాలాన్ని వినియోగిస్తాడు. - శ్రీ రామ కృష్ణ పరమహంస

26. లౌకికుడి మనసు పేడ పురుగు లాంటిది. అది పేడలోనే గడుపుతూ అక్కడే ఉండ గోరుతుంది. దాన్ని పట్టుకొని పరిమళిస్తున్న పద్మం మీద బలవంతంగా పెట్టామా, అది గిల గిల కొట్టుకుంటుంది. ఆ విధంగానే లౌకిక జనానికి లోకాభి రామాయణం తప్ప ఇతర ప్రసంగం ఏదీ రుచించదు. వలలో పడ్డ చేపలు కొన్ని నిశ్చలంగా వలకు అంటుకొని ఉంటాయి. అవి బయట పడాలనే ప్రయత్నమే చేయవు. మరికొన్ని ఎంతో పెనుగులాడి అటూ ఇటూ పొర్లుతుంటాయి కానీ తప్పించుకోలేవు. మరి కొన్ని వలను కొరికి నెమ్మదిగా ఎలా గోలా తప్పించుకు పోతాయి. ఇలాగే

లోకంలో జనం బద్ధులు, ముముక్షువులు, ముక్తులు అని మూడు రకాలు . - శ్రీ రామ కృష్ణ పరమ హంస

27 సైన్స్ లేని మతం కుంటిది, మతం లేని సైన్స్ గుడ్డిది. - ఐన్ స్టీన్

28. అజ్ఞానులు నిద్ర పోతుంటారు. జ్ఞానులు నిత్యం మేల్కొని వుంటారు. - మహావీర

29. పక్షం రోజుల్లో ఉరి తప్పదని తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిలో మానసికంగా ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. - శామ్యూల్ జాన్సన్.

30 సారధి సమర్ధుడైతే ఇంద్రియాలనే గుర్రాలు అదుపులో ఉండే ఉత్తమాశ్వాలు. ఆత్మ నిగ్రహం వల్ల ఎనలేని నియంత్రణ శక్తి లభిస్తుంది - శ్రీ రామ కృష్ణ పరమ హంస

31 మతం మానవుని కోసం కాని మానవుడు మతం కోసం కాదు - అంబేడ్కర్

32. ఈ ప్రపంచంలో మిమ్మల్ని మీరు సరిదిద్దుకోడానికి ఒకే ఒక మార్గం ఉంది. అదే అంత రాత్మ. - ఆల్డస్ హక్సిలీ

33. మనం ఎలా జీవిస్తామనే దాని పైనే మనశ్శాంతి ఆధార పడి ఉంటుంది. -హెన్రీ మిల్లర్

34. అణువంత సుఖం కోసం కొండంత పాపం చేయకు - రఘునాధ బాబా

35. పూజలు, పునస్కారాలు చేయనక్కర్లేదు శ్రీరామ నామాన్ని విరామ సమయాల్లో ఎక్కువ సేపు జపిస్తే సరిపోతుంది. దుష్టభావాలు తొలగి ఆత్మ, మనసు పరిశుద్ధమవుతాయి, తన కోసమే కాకుండా తన చుట్టూ ఉన్న వారి కోసం కూడా దైవాన్ని ప్రార్ధించాలి.

36 చీకటి నిండిన గర్భగుడిలో దేవుడు లేడు. నడిరోడ్డుపై రాళ్ళు కొట్టే శ్రమ జీవి చెంత ఉన్నాడు. - రవీంద్రనాధ్ ఠాగూర్

37. వంద అన్వయాలు ఉండవచ్చు, కానీ మతం ఒక్కటే - జార్జి బెర్నాడ్ షా

38. ఆదర్శం కంటే ధర్మం గొప్పది. ఆయుధాల కంటె ఆత్మశక్తి గొప్పది. రాక్షసత్వం కంటె మానవత్వం గొప్పది. - గోపాల కృష్ణ గోఖలే

39. నీవు ఆధ్యాత్మిక పరుడవుతున్నావన డానికి నిదర్శనం నీవు సంతోషంగా ఉండటం. మానవ శరీరంలోని మానవత్వమే మనం అర్చించవలసిన ఏకైక దైవం. మతం లోని మర్మం అంతా ఆచరణ లోనే ఉంది. సిద్ధాంతాల్లో లేదు. మంచిగా వుండడం, మంచిని చేయడం, ఇదే మతసర్వస్వం

40. ధర్మపరునికే మనశ్శాంతి ఉంటుంది. - ఎపిక్యురస్

41. భగవంతుణ్ణి మనం ప్రేమిస్తే, భగవంతుడు మనల్ని ప్రేమిస్తాడు - భగవన్ సత్య సాయిబాబా

42. వివిధ మతాలు ఒకే గమ్యాన్ని చేర్చే వివిధ మార్గాలు, ఒకే గమ్యాన్ని చేరుతున్నప్పుడు ఏ మార్గం అవలంబించినా ఒకటే - గాంధీజీ

43. ఒక పావుగంట లేక 20 నిమిషాలు కేటాయించి కళ్ళు మూసికొని శ్వాస ప్రక్రియను నియంత్రిస్తూ ఎలాంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఇష్టమైన అంశంపైన మనసుని లగ్నం చేయడమే ధ్యానము.

44. అన్ని ఆలయాలకు రామకృష్ణ మఠం ఆదర్శం. శ్రీరామ కృష్ణ పరమహంస బోధనలను రామకృష్ణ మఠం వారు ఆచరించి చూపుతూ హిందూ బౌద్ధ, క్రైస్తవ, ఇస్లాం మత చిత్రాలను చిత్రీకరించుచున్నారు.

45. మహాశక్తులను వికసింపచేసే ఒంటరితనం. ఒంటరి తనం నుంచి గాబరా పడడం, మనస్సు చెడగొట్టుకోవడం, నిరాశ చెందడం, అనవసరం. నీలోపల దాగిన శక్తులను వికసింప జేసే సాధనమే ఒంటరి తనం.

46. మంచి జ్ఞాపక శక్తిని పెంచే హయగ్రీవ స్తోత్రం -

చిత్తేకరోమి స్ఫురితాక్ష మాలం
సవ్యే తరంనాధ ! కరం త్వదీయం
జ్ఞానామృతో దంచన-బాలసానాం
లీలా ఘటీ యంత్ర మివాశ్రితానామ్

47. ఎవరు ఇహలోక వినోదాన్ని కోరుకుంటారో వారు పరలోక భాగ్యములకు అనర్హులు - సూరబనీ ఇస్రాయిల్ వాక్యం

48. నీ ఆత్మ తప్ప నీకు యింకో మంచి గురువు లేడు - స్వామి వివేకానంద

49. మనం ఒకరి నొకరు ద్వేషించుకోవడానికి కావలసిన మతం ఉన్నది. కానీ అది మనం ఒకరి నొకరు ప్రేమించుకోవాడానికి సరిపోడవం లేదు - జొనాధన్ స్విఫ్ట్

50. శ్రీ కృష్ణుడు సంప్రీతుడై సుధాముని ఏంకావాలో కోరుకొమ్మన్నాడు. అప్పుడు సుధాముడు యీ విధముగా కోరెను.

నీపాద కమల సేవయు

నీపాదార్చకులతోడి నెయ్యమును, నితాం

తాపార భూతదయయును,

తాపస మందార, నాకు దయసేయగదే.

51. మనిషి భగవంతుని సమీపించే కొద్దీ ఈశ్వరుని అనంత విభూతులు తెలుస్తాయి. చివరకు జ్ఞానం పరిపక్వత ద్వారా అతడు భగవంతుడిలో లీనమవుతాడు - శ్రీ రామకృష్ణులు

52. నిద్రిస్తున్న ఆత్మను తట్టి అది ఎలా మేల్కొంటుందో చూడండి అలా నిద్రాణమైన ఆత్మ మేల్కొని అంతః చేతననను కార్యోన్ముఖం చేసినపుడు అధికారం, వైభవం, మంచితనం, పవిత్రత, ఉత్కృష్టమైన వన్నీ లభిస్తాయి - స్వామి వివేకానంద

53. పిరికి తనం, ద్వేషం, భయం ఉండేచోట భగవంతుడు ఉండడు. -శ్రీ రామకృష్ణులు

54. హృదయార్తితో ప్రార్థిస్తేనే భగవంతుడు అనుగ్రహిస్తాడు. -భగవాన్ సత్యసాయి బాబా

55. మతం మార్చుకున్న యువకుడి చెంపచెళ్లుమనిపించిన - షిర్డీ సాయిబాబా

56. నిజమైన భక్తితో మీరు నమ్మిన దేవుణ్ణి ఎలుగెత్తి పిలవండి. రెండు చేతులతో భజనచేస్తూ పిలవండి. ఆ తర్వాత మీ పాపాలన్నీ పక్షుల్లా మీ చప్పట్లకు ఎగిరిపోతాయి. - రామ కృష్ణ పరమ హంస

57. ధ్యానాన్ని ఒకపనిగా చేయకు. ప్రతి పనిని ధ్యానంగా చేయ్ - నెహ్రూ

58. ప్రార్థనా సమయంలో హృదయంలేని పదాలు కావు, పద రహిత హృదయం కావాలి - బనియన్

59. భౌతిక జ్ఞానం అంటే తెలియని వాడు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం సంపాదించలేడు. - బకించంద్ర చటర్జీ

60. నిజాయితీ కూడు కున్న ప్రార్థన పర్వతాలను కూడా కదిలించగలవు - గాంధీజీ

61. విశ్వం దేవుళ్ళను తయారు చేసే యంత్రం - హెన్రీ బెర్గ్‌సన్

62. ధ్యానం చేయడం ద్వారా శరీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతి, బుద్ధి కుశలత, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం లాంటి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

63. ఆలోచనలు పవిత్రంగా ఉన్నప్పుడే ప్రార్థనలు ఫలిస్తాయి - శంకరాచార్య

64. విశ్వామిత్రుడు తన ' యోగ వాసిష్టము' అనే గ్రంథములో ప్రయత్నమే దేవుడని చెప్పినాడు

65 నారదుల వారి ప్రోత్సాహముతో వేదవ్యాసుల వారు సంస్కృతంలో రచించిన భాగవత గ్రంథమును మించిన భక్తి గ్రంథము లేదు భాగవతంను భక్త పోతన మృదు మధుర భాషలో తెలుగులో వ్రాసెను.

66. ప్రతి వ్యక్తి ధ్యానము చేయవలయును. ధ్యానము చేసే వారు అహింసను పాటించ వలయును. మనిషికి ఎంత వయస్సుండిన అన్ని నిమిషములు ధ్యానము చేయవలయును. పూర్వము ఋషులు ధ్యానము వల్ల అనేక సిద్ధులను సాధించినారు

- ఈనాడు పత్రిక 09.07.1998

67. మన ప్రార్థనలలో భగవంతుడు మనకు తండ్రి అని చెప్పుచూ మన నిత్యజీవితంలో ఇతరులను మన సోదరులుగా చూడనిచో ఆ ప్రార్థన వల్ల ప్రయోజనం ఏమున్నది. - స్వామి వివేకానంద

68. "నిర్మల హృదయులు ధన్యాత్ములు. వారు భగవంతుణ్ణి దర్శిస్తారు " అన్ని గ్రంధాలు, అందరు ప్రవక్తలు నశించినా ఈ ఒక్క వాక్యమే మానవ జాతిని కాపాడుతుంది. - స్వామి వివేకా నంద..

- * . * శుభం * . * -